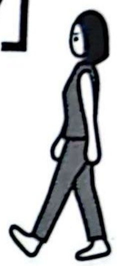
ベタッと開 脚してはいけない。

どんなにからだが固い人でも、痛みがなくなり心が整う
「1分ウォーキング」

新保泰秀
Yasuhide Shimbo



講談社

CamScannerでスキャン

はじめに

みなさんは、健康な生活に取り入れるひとつの方法として、「からだは柔らかいほうがいい」「ストレッチを習慣にすべき」などと思っていませんか？　その影響か、ストレッチ・開脚したいという人が増えているようです。

でも、開脚ができるようになるくらい、からだは柔らかいほうが本当にいいのでしょうか。からだが柔らかいことで、健康になれたり、ケガをしにくくなったり、慢性的な腰痛や肩こりが解消されたりするのでしょうか。

私はそうは考えません。理由は第1章で述べますが、からだが柔らかいことと、健康は関係ないのです。さらに言うと、ストレッチ・開脚しようとがんばることで、からだに負担をかけてしまい、なにかしらの不調が出ることも少なくありません。そして実際、からだを柔らかくしようとストレッチを熱心に続けたばかりに、からだに痛みが出てしまった人を何人も診てきました。

CamScannerでスキャン

そのため、私はからだを柔らかくすることよりも、もっと意識すべきことがあると強く感じています。それは「正しく歩く」こと。「正しく歩く」といってもピンとこない人も多いでしょう。ほとんどの人が、毎日なにも意識せずに日々の生活のなかで歩いていますから、「正しい」も「正しくない」もわからないのが当然です。

でも、実際には正しく歩くことができている人はほとんどいません。私たち人間はこの世に産声をあげて1歳前後で歩き始めますが、おそらく一度たりとも正しい歩き方を習う機会がないままにこれまで年を重ねています。

ということは、歩き方が正しいかどうかを考えることなく、自分オリジナルの歩き方を、何年、何十年も続けているということ。しかも、よかれと思って一日1万歩を目標にウォーキングしたり、エスカレーターではなく階段を必死に使ったりしている人も珍しくないでしょう。でもそれこそ、腰痛などの不調をまねく大きな要因のひとつになっているのです。間違った歩き方をすればするほど、からだに負担をかけてしまうためです。

歩くことは、私たち人間にとって欠かせない動作であり、からだを動かすことの基本の動作です。それゆえ、正しく歩けさえすれば、からだが本来あるべき状態に戻って、これまでなかなか改善しなかった慢性的な不調まで、解消されうるのです。つまり、なによりも「正しく歩く」ことを意識しなければいけないということです。

しかも、まず「一日1分」だけ正しく歩けばいいと私は考えています。わざわざウォーキングの時間をつくる必要はありません。駅まで歩くわずかな距離でもいいですし、雨の日なら自宅で行ってもかまいません。とにかく、毎日たった1分だけ正しい歩き方を意識しましょう。この「1分ウォーキング」こそが、健康なからだへと近づくための方法なのです。

たった1分でいいなんて、驚く人も多いことでしょう。でも、私の治療院では、実際に多くの人が長時間のウォーキングをすることなく、ほんのちょっとした時間、正しい歩き方を意識しただけで心身ともに健康を取り戻しています。さらに、期待していなかった思わぬ効果を実感している人もいます。それらの実例は第2章で詳しくご紹介していますが、私自身もびっくりするほどです。

CamScannerでスキャン

今回、その効果をひとりでも多くの人に実感していただくために、この本を書くことにしました。まずからだが柔らかくなくてもいい理由をきちんと解説したうえで、それよりも正しく歩くことがどうして健康につながるか、いかに多くの人が正しく歩けていないかをお話しします。もちろん、正しく歩く方法や正しく歩くための靴の選び方もお伝えします。

ぜひこの本を味方に「1分ウォーキング」を自分のものにしてください。正しい歩き方は一度マスターすれば一生ものとなりますから、まさに今実感している不調だけでなく、将来も元気よく過ごすためにきっと役に立つことでしょう。みなさんが、「1分ウォーキング」によって健康的な毎日を手に入れることを強く願っています。

CamScannerでスキャン

目次

はじめに 2

第1章 ベタッと開脚はやめよう！

開脚できるようになるのはいいこと？ 12
いけない理由1 日本人の股関節ではリスクが大きい 13
いけない理由2 日々の生活で股関節を開く必然性がない 15
いけない理由3 脚がぐらつきやすくなる危険大！ 16
いけない理由4 筋肉が〝柔らかく〟ても〝使える〟とは限らない 18
いけない理由5 からだの左右の差がどんどん大きくなる 20
ストレッチはなんのために行う!? 24

CamScannerでスキャン

有効なのはこの2つだけ！／日々の生活には必要ありません／ストレッチのデメリット、知っていますか？／からだの左右差が大きくなってしまう
特に足首まわしは厳禁　30
ストレッチや筋トレよりも「正しく動かす」が正解　36

第2章

延べ13万人のケースから発見！ 歩き方とからだの不調の関係

歩き方のクセはからだの不調として現れる　40
代表的なのは脚や腰の不調　41
背中のハリや肩こりなど上半身にも影響大　48
ダイエット効果や冷えの解消まで！　50
便秘、胃痛、生理痛など内臓の不調にもアプローチ　55
自律神経のバランスを整えることも可能　62

CamScannerでスキャン

第3章

正しく歩ければ、健康になれる！

正しく歩けていますか？　自分の歩き方をチェックしましょう　66
正しく歩くだけで、なぜ健康になれる？　71

呼吸が深くなって、エイジングやイライラにブレーキ／効率のいい有酸素運動だから、ダイエット効果や美肌効果も／左右バランスを意識することで、肩こりや胃痛・生理痛も解消／足首が安定すれば、眼精疲労や視力低下も防げる／ふくらはぎのポンプ機能が働き、脚のむくみや冷え、肩こりと決別／腸腰筋や鼠径部が刺激されて、便秘やむくみが改善

第4章

からだがどんなに固くても正しく歩ける！「1分ウォーキング」

正しい歩き方とは？　88
まずは、正しい立ち方をマスター　91
歩き出す前に、足の向きを正しておく　95
正しい歩き方を始めてみよう　98
「足首」「脚のつけ根」「ひざ」の3つを伸ばす／ひとつひとつの動きを理解しよう／腕の動かし方も意識する／骨盤の向きはいつも進行方向へ
あなたは大丈夫？　よくある間違った歩き方　110
NG1 後ろ脚の足首が伸びていない／NG2 着地した脚のひざが曲がっている／
NG3 後ろ脚のつけ根が伸びていない／NG4 後ろ脚で地面を蹴っている／
NG5 がに股・内股で歩いている／NG6 太ももやふくらはぎに力が入っている／
NG7 ペタペタ歩いている

CamScannerでスキャン

第5章

「1分ウォーキング」をもっと効果的にするために

正しい歩き方が身につくエクササイズ　126

横隔膜はがし／足前後タップ／骨盤ブランコ／デンデン太鼓

基本の歩き方プラスαで美脚へ！　134

さらに、美脚を目指せるエクササイズ

正しく歩くために欠かせない靴選び　140

理想はスニーカー……○？×？／サイズは大きめがいい……○？×？

／柔らかいほうがいい……○？×？／ぺたんこ靴を選ぶべき……○？×？

／ハイヒールはよくない……○？×？／靴の先端が広いほどいい……○？×？

おわりに　152

第1章

ペタッと開脚はやめよう!

CamScannerでスキャン

開脚できるようになるのはいいこと？

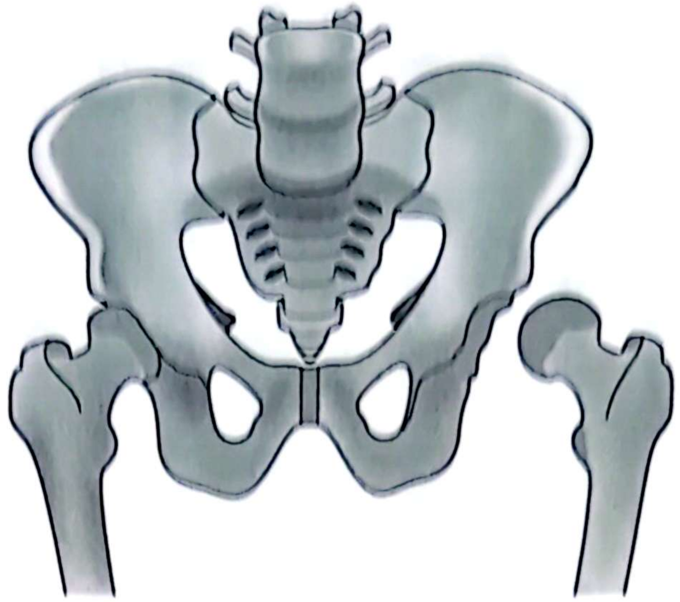
最近、ペタッと開脚できるようになることが注目を浴びているようです。確かにこれまでからだが固かった人にとって、開脚ができるということは憧れでもあり、からだが若返ったような感覚にもなり、うれしいことに違いありません。

でも、開脚がからだにいい効果をもたらすのか、私は疑問です。開脚ができるということはからだが柔らかいと考えられますが、**からだが柔らかくなれば健康になれるというわけではない**のです。場合によっては、からだを柔らかくしようとして、あるいは、からだが柔らかくなったために、からだのどこかにトラブルが出てしまう可能性もあると考えています。その理由をご紹介しましょう。

CamScannerでスキャン

いけない理由1

日本人の股関節ではリスクが大きい



骨盤を正面から見た図。股関節は体重を支えたり、脚を前後左右へ動かしたりと、重要な働きをする。

開脚ができるようになるのは、股関節が動きやすくなったり、そのまわりの筋肉が柔らかくなったり、という結果です。股関節には日本人ならではの特徴がありますが、それこそが開脚しないほうがいい理由の1つめです。

股関節は、太ももの骨の上端にある半円状の部分が、骨盤のお椀状のくぼみにはまり込んでいる部分で、この関節によって脚を動かすことができます。この太ももと骨盤の〝はまり〟具合は人種によって差があ

り、日本人ははまっている面積が少ないと言われています。それは骨盤のお椀状のくぼみが浅いことが原因で、あまりに浅くて病院で骨盤の形成不全と診断される人もいるほどです。

形成不全でなくても、日本人は太ももの骨と骨盤が接触している面が小さいという特徴が、開脚をするにあたって問題となることが珍しくありません。股関節を大きく動かしたときに、ある一部分だけに負担がかかりやすいためです。すると、そこに炎症が起こって痛みが出てしまうことがあるのです。

からだの痛みというのはそれだけで辛いことですし、痛みに耐えてまで開脚をがんばる必要はありません。また、そんな状態で開脚を続けていれば、継続的に股関節に負担をかけることとなり、**股関節そのものが変形して、最悪の場合、手術が必要となる可能性もあります**。そんなリスクを冒してまで、開脚できるようになるべきだとは、どうしても思えません。

CamScannerでスキャン

いけない理由2

日々の生活で股関節を開く必然性がない

脚をめいっぱい広げる開脚ができるようになればなるほど、からだの機能が向上するような気がすることでしょう。でも、本当にそうでしょうか。

私たち人間にとって、日々の暮らしでからだを動かすための基本動作は「歩く」ことです。つまり、きちんと歩けることがもっとも重要です。歩くときは脚を前に出して進みますから、**脚を前後に動かすことができれば十分**です。日常生活を送るうえで、左右に大きく開かせる必然性はありません。

また、開脚というのは静止したポーズですが、静止した状態で股関節や股関節まわりの筋肉がいくら柔らかく伸びていても、それもまた日々の動きには関係ありません。開脚のように脚を左右に大きく開いたポーズで、日常生活を送ることはまずないのです。毎日欠かさずに練習しないと開脚ができるようにならないということは、開脚がそもそも日々の生活には必要ないことのなによりの証拠です。

CamScannerでスキャン

ということは、股関節を必要以上に柔らかくすることが、日常で使うからだの機能を高めることにつながる、とは言えないのではないでしょうか。繰り返しになりますが、日々の生活で大切な動きは「歩く」ことです。開脚ができるからといって、きちんと正しく歩けるわけではありませんし、楽に速く歩けるわけでもないのですから、毎日の暮らしが向上することはないでしょう。

しかも、先ほどお話ししたように、開脚ができるようになること自体にリスクがあることを考えれば、日常の生活にまったく関係ない開脚を行うことはおすすめできないのです。

いけない理由3 脚がぐらつきやすくなる危険大!

関節を動かしたときに動かせる範囲を関節可動域と言います。たとえば、ひざを伸ばした状態から後ろへ曲げたとき、その動いた範囲がひざの関節可動域です。

関節可動域はもちろん個人差がありますが、股関節の場合、床に座って脚を外側

CamScannerでスキャン

（左右）へ広げたときはそれぞれ45度くらい開く人が多いようです。それよりも大きく開くことができると、からだが柔らかいと思うのではないでしょうか。

からだが柔らかくなって開脚ができるということは、外側への関節可動域を広げることです。床の上でベタッと開脚すると、左右の脚がそれぞれ90度近く開くことになります。でも、私は関節可動域をそこまで無理に広げることは必要ないと考えています。そのわけは2つあります。

まず、**股関節の関節可動域が必要以上に広がると、脚の安定感が損なわれてしまう危険がある**からです。股関節をしっかり支える筋肉があればいいのですが、そうでない場合はぐらつきや左右差をまねくことがあります。そのことが原因で、全身の不調やケガにつながる可能性が考えられます。

もうひとつは、**関節可動域をより外側へ広げることよりも、今の関節可動域を最大限に使えるように意識したほうがいい**からです。日常生活では、股関節の関節可動域内で脚を広げることができれば十分ですし、反対に関節可動域よりも脚を広く開かなければいけない機会はないでしょう。

CamScannerでスキャン

日常生活で歩くときは、脚を大きく広げたりしません。脚を前後に動かすぐらいが
いいのです。そのため、股関節の可動域を広げるなら、横にではなく前後に広げる
ほうが、より日常生活に役立つような気がします。

なお、高齢者など股関節の動きが悪くなって関節可動域が狭くなっている場合は、少し意識して広げたほうがいいこともあります。また、アスリートの場合、競技の種類によっては関節可動域が広ければ広いほうがいいこともあるでしょう。でも、一般の人が日常生活を送るだけなら、股関節の関節可動域をやみくもに広げる必要はないはずなのです。

いけない理由1

筋肉が「柔らかくても使える」とは限らない

日常の動作をするときに大切なのは、筋肉をきちんと動かせるかどうかです。全身のどこの部位でも言えることで、股関節まわりの筋肉が、柔らかいかどうかよりもそれがきちんと「使える」ことが重要です。股関節まわりの筋肉をうまく使っていないせいで

CamScannerでスキャン

れば、しっかりと歩くことができるからです。行動範囲が限られることがありませんし、年齢を重ねても外出したり自力でトイレに行ったりと、自分らしく人生を楽しむことができるでしょう。

では、股関節まわりの筋肉をしっかり使えるようにするには、開脚が重要なことなのでしょうか。答えはノーです。床に腰をおろして脚を左右に広げるときは、筋肉の力を利用しているわけではありません。自分の体重を負荷として股関節を広げたり、そのまわりの筋肉を伸ばしたりしているだけで、筋肉の力に頼ることはないのです。つまり、**開脚ができるかどうかと、股関節まわりの筋肉をきちんと使えるかどうかは関係ない**ということです。

使える筋肉を手に入れるなら、筋トレなどで鍛えないといけない、と思う人もいるかもしれません。でも、そうではありません。手に入れたいのはムキムキの固い筋肉ではなく、しなやかな筋肉です。

「しなやか」という言葉を聞くと、「やはりからだは柔らかいほうがいいのでは？」と言う人もいるでしょう。ところが、**しなやかな筋肉と柔らかなからだは無関係**で

CamScannerでスキャン

す。柔らかいからだは関節や関節まわりの筋肉が柔らかいと言えますが、開脚しているときにしなやかな筋肉の出番はありません。

手に入れたいしなやかな筋肉とは、使っているときは緊張して固くなりますが、それ以外のときは弾力があります。からだの柔らかさに必要なものではなく、歩くなどの動作に大切な筋肉なのです。**目指すのは開脚ではなく、股関節を動かすことができる、しなやかな筋肉を手に入れること**です。

いけない理由5　からだの左右の差がどんどん大きくなる

開脚にチャレンジした人なら誰でも経験していると思いますが、左の脚と右の脚で、どちらかが開きにくいと感じませんか？　ぐんぐん広げられる脚がある一方で、反対の脚は痛くて広げられない人が多いようです。からだの左右のバランスがくずれているために、動きにも左右の差が出てしまっているのです。

この左右差があるまま開脚すると、さらに全身のバランスを悪くしてしまいます。

左右の開きに差があるということは、骨盤の向きがゆがんでいたり、そのまわりの筋肉のつき方や動き方に差があるということです。ほとんどの人はその差を強く意識することなく開脚しているようですが、それは左右の差をさらに大きくしているようなものなのです。

からだに左右の差があるということは、百害あって一利なしです。詳しくは第2章で解説しますが、骨盤の立ち方や歩き方などに悪影響が出て、**腰痛や頭痛、肩こり、胃腸トラブル、婦人科系トラブルなど多くのからだの不調をまねきます。**「左右差なんて実感がありません」と言う人もいると思いますが、残念ながら、多くの人が左右のバランスがくずれているのが現実です。

その理由はいくつかありますが、まず日本人には長い歴史のなかで、**正座をしたり、あぐらをかいたり、横座りをしたり**という生活文化があったことが挙げられます。正座の場合は足の甲を重ねてしまうと左右対称になりませんし、あぐらの場合も左右対称は難しいはずです。女性に多い横座りは説明するまでもないでしょう。その結果、骨盤の向きがゆがんでしまう人が多いのです。

CamScannerでスキャン

さらに、**ちょっとした日々のクセもからだの左右差をつくっています**。左ページの項目にひとつでもあてはまる人は、左右バランスがくずれていると言えると思います。

これらのことは、からだに左右差があるから出てしまうクセでもありますし、生活習慣のクセが日々積み重なって左右差を生んでいるとも考えられます。そして、そんな状態のまま開脚することによって、これもまた左右差をどんどん大きくさせてしまうのです。そのリスクがあるのに、開脚を毎日続けることはいいはずがありません。

CamScannerでスキャン

ひとつでもあてはまれば、からだの左右バランスはくずれています！

□よく正座をする

□あぐらをかくことが多い

□よく横座りをする

□椅子に座ったとき、脚を組む

□椅子から立ち上がるとき、いつも同じ足から歩き出す

□階段は必ず同じ足で踏み出す

□しゃがむときやひざをつくとき、きまって同じ足を軸にする

□左右の歩幅が違う

□靴下や靴は、いつも同じ足から履く

□服に腕をとおすときやからだを洗うとき、いつも同じ側から始める

□ベッドや布団から出るとき、いつも同じ側から起き上がる

□バッグは必ず同じ肩や手で持つ

□頬杖はきまって同じ手でつく

□ものを食べるとき、同じ側ばかりで噛む

□横向きで寝ることが多い

□テレビは、正面からではなく斜めから観る

CamScannerでスキャン

ストレッチはなんのために行う!?

開脚に限らず、ストレッチを習慣にしている人も多いようです。ストレッチとは筋肉を伸ばすことによって柔軟性のある動きやすいからだへと導くものですが、はたしてこれはいいことなのでしょうか。

私は、**ストレッチが必要な場合と必要でない場合がある**と考えています。必要であるというのはからだにとってプラスに働くということ、必要でないというのは意味がない、もしくはマイナスに働く可能性があるということです。

それなのに、**必要でない場合にもストレッチをやみくもに習慣にしている人が多くみられます**。からだによかれと思ってやっているのでしょうが、ストレッチでからだを柔らかくすることより、からだを正しく動かすことのほうが大切です。でも、そこに気づいていない人がとても多く、その結果、開脚に憧れを持つ人が増えてしまったのでしょう。

有効なのはこの2つだけ！

まず、ストレッチが有効な場合とはどんなときでしょうか。たとえば、**激しいスポーツをする前**です。

普段、人は筋肉の能力を40％ぐらいしか使っていないと言われています。でも、ハードな運動では少なくとも80～90％は必要になりますし、アスリートなら120％まで使えるようにしたいと願うこともあるでしょう。

そういうときは、ストレッチを行うことは意味のあることだと思います。筋肉を伸ばし、筋肉に「これから使いますよ」という情報を伝えることができるためです。運動前のストレッチによって、筋肉のパフォーマンスを最大限に引き出すことができるのです。

また、**パソコンでずっと仕事をしていたなど、同じ姿勢が続いたとき**にもストレッチは有効です。長時間同じ姿勢のままでいると、筋肉が凝り固まりやすくなります。

CamScannerでスキャン

すると、血流が悪くなって疲労物質がたまってしまうなど、こりや痛みなどをまねく原因になります。そんなときは、まさにストレッチの出番です。固まってしまった筋肉がほぐれて血流がよくなるので、からだが楽になることでしょう。

日々の生活には必要ありません

反対に、激しいスポーツをするわけではないなら、ストレッチは必要ないでしょう。言い換えれば、日常生活を送るだけならストレッチを習慣にしなくてもいいのです。なにもメリットがないためです。

たとえば、通勤や通学でからだを動かすのは、歩いたり、自転車をこいだり、電車に乗ったり、階段を上ったり、車を運転したり、という程度です。これくらいの活動であれば、筋肉の120%の能力を使うことはありませんし、からだが固くてもできなくなることはありません。その証拠に、出勤前にわざわざストレッチをしなくても、なんの問題もなく会社や学校へたどり着けるでしょう。

ものすごいスピードで走って獲物を捕らえるチーターも、その走りが日常的な活動

かりとってあるゆえ、獲物を追いかける前にストレッチなどしません。いきなり猛スピードで走り出していますが、とりわけ問題はなさそうです。それと同じように**日々の暮らしのなかでは、ストレッチをしなくても困らないように私たちのからだはつくられているはずなのです。**

にもかかわらず、わざわざストレッチを習慣化することにどれくらい意味があるのか疑問です。気持ちいい、からだによさそうな気がするなど、単に気分やイメージの問題なのかもしれません。または、こんなにからだが柔らかくなった、という達成感を得たいだけなのかもしれません。

ストレッチによって筋肉が柔らかくなって血流がよくなるため、人によってはむくみ解消効果を実感する場合もあるでしょう。でも、**むくみを和らげたいなら、ストレッチよりも簡単で、紹介する「1分ウォーキング」のほうが、手軽さの面でも効果の面でもおすすめです。**もちろん、からだが固くてもできるので安心してください。

ストレッチのデメリット、知っていますか？

ストレッチはメリットがないばかりか、やり方によってはデメリットもあります。

たとえば、ストレッチを行うタイミングです。

筋肉は温まったり冷えたりするものですが、**冷えている場合、ちょっと伸ばしただけでも筋肉の線維が傷ついてしまう危険**があります。お風呂上がりや軽い運動の後ならからだが温まっているので心配ない一方、それ以外のときはリスクがあるということです。傷ついた筋肉は自然に修復されますが、その際、筋肉痛を感じてしまうなどいいことはありません。

また、ストレッチをやりすぎる人が多いのも気になります。本来は、**痛みではなく爽快感を得られる程度でやめるべきで、ちょっと物足りないと思うくらいがちょうど**いいくらいです。ところが、痛みを感じるほどがんばってしまう人ばかりです。

痛みを感じることはやはりよくないことでしょう。また、オーバーストレッチによって

CamScannerでスキャン

亜脱臼になる危険も出てきます。そもそも日常生活を送るだけなら、からだを無理に柔らかくする必要はないのですから、痛みに耐えたりリスクを冒したりしてまでストレッチすることは避けるべきだと思います。

からだの左右差が大きくなってしまう

さらにすでにお伝えしましたが、ほとんどの人はからだの左右のバランスがくずれています。骨格や筋肉のつき方などが左右で異なっているのです。そんなからだのままストレッチを行い、左右均等にからだを柔らかくすることはまず難しいと思ってください。柔らかいほうはより柔らかく、固いほうはあまり柔らかくならない、そんな実感があるはずです。ストレッチをすればするほど、その差を大きくすることになってしまうのです。

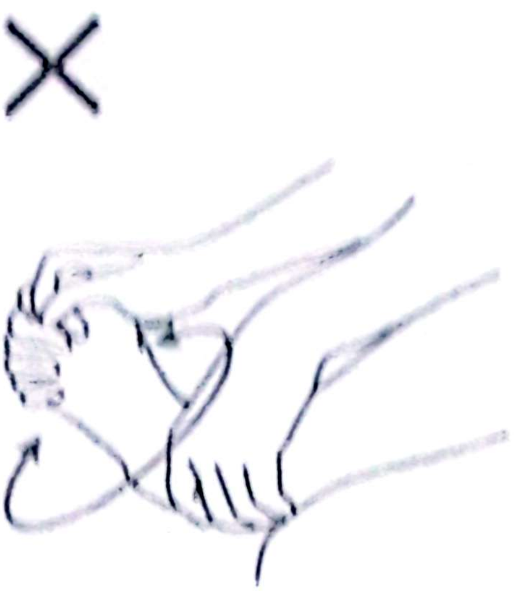
そして、**からだの左右差があるほど、筋肉は固くなりやすい**こともぜひ知っておきましょう。からだの左右のバランスが悪いと、たとえそれを自覚していなくても、人は自然とまっすぐ立ったり歩こうとします。そのため、知らず知らずのうちにからだ

CamScannerでスキャン

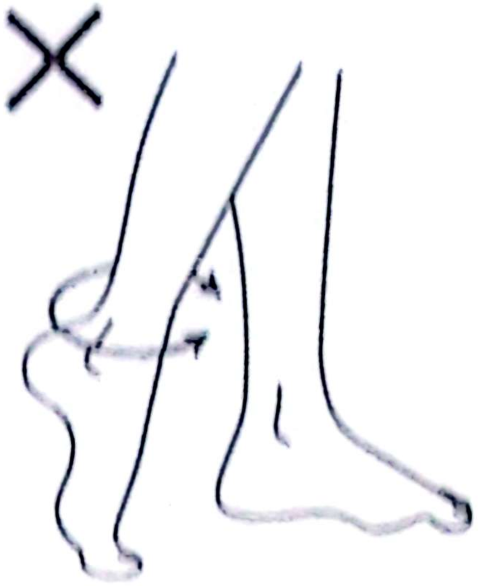
のどこかに変な力が入って、その部分の筋肉が固くなってしまうのです。
ということは、**からだの左右のバランスがくずれたままストレッチをしても、からだは柔らかくなりにくい**というわけです。むしろ、左右の差を大きくしてしまうので、からだがさらに固くなってしまうというデメリットがあるということです。**からだを柔らかくしたいなら、何より左右差をなくさなければいけない**と理解できるでしょう。
そう考えると、日々生活するうえでストレッチすることは、やはりおすすめできません。からだを柔らかくする必要性がないうえ、ストレッチによるデメリットがあるのですから、ストレッチが健康的だとはどうしても考えられないのです。

特に足首まわしは厳禁

ストレッチのなかでとりわけやってはいけないのは、足首をまわしてその柔軟性を高めることです。



手で持ってまわすことで、足首の柔軟性を過度に高める危険がある。



もしやるなら、運動前にケガの予防として数回まわす程度に。

爪先を反対側の手で持って足首から回転させたり、地面に足先をつけてそれを軸にして足首を動かしたりというストレッチを行う人がいますが、そのことによって足首が柔らかくなってしまうのでやめましょう。**実は、足首が柔らかいと、全身の不調をまねく可能性が高いのです。**

足首は全身を支える重要な関節です。特に歩くときは大切な仕事をしていて、脚が地面に着地してから次の一歩を踏み出すまで、複雑な動きをしながら、体重を支えることに加え、地面からの衝撃を吸収したり、重心を移動させたりしています。

足首が柔らかいほうが、複雑な動きに対

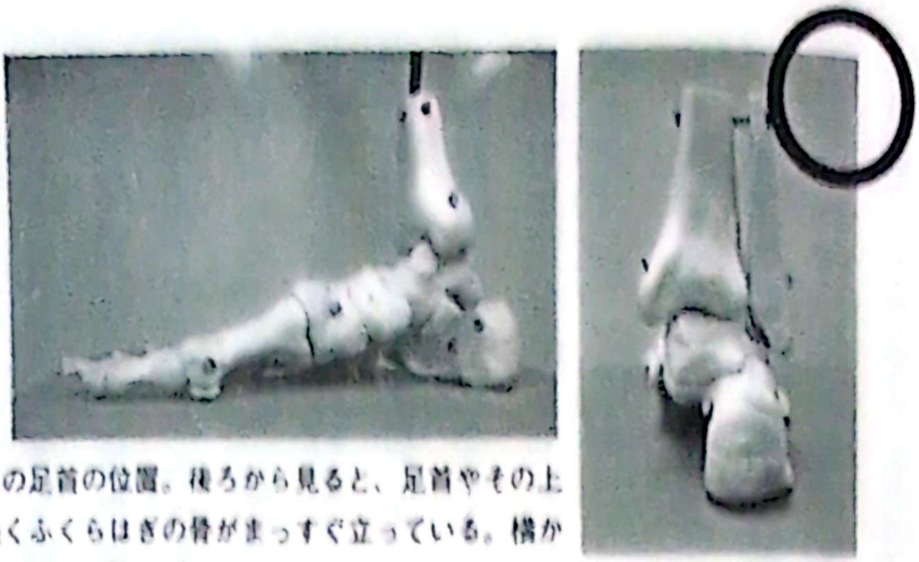
応しやすいかということではありません。ぐらつくことなく正しく動かせることが何より重要です。足首が柔らかいと安定しないので、からだをしっかり支える、脚をきちんと動かす、ということはできません。

また、足首が柔らかいと、本来の位置よりも足首が内側に倒れてしまう、または外側に倒れてしまうというゆがみが生じやすくなります。自分ではなかなか気づいていない人も多いようですが、立っているときはもちろん、歩いているときもその影響が出るので、靴底の減り方を見ればよくわかります。

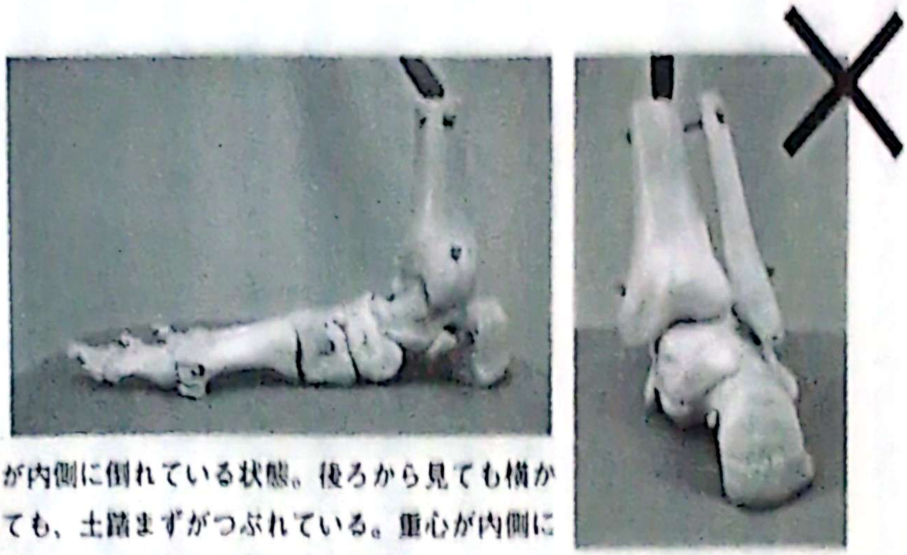
靴底は、足の外側が少し減るのが普通です。ところが、足首が極端に内側に倒れている人の場合、靴底をチェックすると足の内側がすり減っています。また、反対に足首が外側に極端に倒れている人の場合、足の外側の減り方が激しいのです。もちろん、足首が左右対称にゆがんでいるとも限りませんから、左と右で靴底の減り方が違う人も多いことでしょう。

ぐらついて不安定な足首、ゆがんでしまった足首は、全身のあらゆる不調のもとと

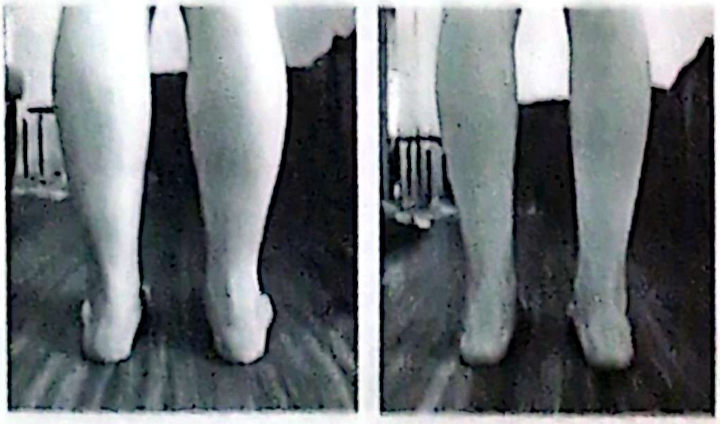
CamScannerでスキャン



本来の足首の位置。後ろから見ると、足首やその上に続くふくらはぎの骨がまっすぐ立っている。横から見ると、土踏まずもよくわかる。



足首が内側に倒れている状態。後ろから見ても横から見ても、土踏まずがつぶれている。重心が内側に寄ってしまい、靴底の内側が減る原因に。



両方の足首が内側に倒れ込んでいる例。もともと、足の内側を支える骨がないので、多くの場合、足首が内側に倒れやすい傾向がある。

なります。そのため、私は治療院を訪れる人の足首をまずチェックしています。足首がぐらぐらしていないか、内側や外側に倒れ込んでいないか、足首の開き具合に左右の差はないかなどを見ることで、その人にどんな不調が出ているのか想像できるからです。

足首のゆがみは、足首の使い方に直結します。そして、足首の使い方は全身の姿勢や動きと関係しています。足首がたとえ不安定であろうとゆがんでいようと、からだはまっすぐ立つためにバランスをとろうとしますし、無意識のうちになんとか歩こうとがんばってくれます。でも、からだ本来の姿勢や動きとずれているため、全身のどこかに無理が生じているはずで、それがからだの不調として現れてしまうと考えられます。

より具体的に、足首のゆがみが全身に与える影響について説明しましょう。足首が極端に内側に倒れている人を想像してみてください。足首が内側に入り込んでいると、その上のすねも内側にねじれます。それにつられてひざの関節が内側に向きま

す。これだけでもひざの関節には無理がかかっていますし、歩くたびにさらに大きな負担がかかります。ひざを痛めてしまうことも少なくありません。

さらに、ひざの向きに引っ張られるように太ももの骨も内側に入り込み、股関節が内側にねじれてしまいます。股関節がねじれると骨盤の向きもゆがむので、腰痛に悩む人もいることでしょう。

骨盤の向きがゆがんでいても、からだはなんとか姿勢を立て直そうとするものです。そのとき、自然と上半身でバランスをとろうとするため、背中の筋肉は無意識に緊張状態となります。上半身の筋肉が凝り固まることで肩がこったり、血流が悪くなることで頭痛が出たり、さらには内臓の不調や疲労感に悩まされる可能性もあります。

このように足首のゆがみが全身の不調につながってしまうというわけです。足首がいかに重要であるかおわかりいただけたかと思います。足首をストレッチして柔らかくすることは、全身の不調をまねく危険があることを覚えておきましょう。

CamScannerでスキャン

ストレッチや筋トレよりも「正しく動かす」が正解

健康的なからだを手に入れようとして、からだを過度に柔らかくするのはやめたほうがいいことは納得できたのではないでしょうか。でも、**ストレッチのほかにもうひとつ、気をつけるべきことがあります。それは、筋トレ**です。

私の治療院をおとずれる人のなかには「毎日、寝る前に筋トレをがんばっています」と話す人がけっこういます。そのようなとき私は、**「スポーツ選手になりたいわけでないなら、筋トレはしないでください」**と言います。「必要ありません」ではなく「禁止です」とお伝えするのです。

多くの人が、筋肉はたくさんついていたほうがいいと思うのは、筋肉量が多いほど動作のパフォーマンスが上がると考えているためだと想像できます。でも、間違った思い込みです。

日常的な動作のパフォーマンスを上げるために大切なことは、ストレッチでからだ

CamScannerでスキャン

やわらかくすることでもありませんし、筋トレで筋肉をたくさんつけることでもありません。からだを「正しく動かす」ことです。

その**基本は「正しく歩く」こと**だと私は考えています。からだを動かす基本の動作は歩くことだからです。でも、正しく歩いている人はほとんどいないと言えるでしょう。街行く人を見ていても、歩き方が正しい、または美しいと感じられる人はまずいません。

がに股や内股はもちろん、踏み出すたびにひざがかくかく曲がる、足首がぐらついている、前かがみになっている、ちょこちょこ歩いている、足を引きずっているなど、いろいろなクセが見受けられます。

理想の正しい歩き方については第4章でお話ししますが、ほとんどの人が正しく歩くことができていないとすれば、正しく歩くこと自体がとても大変なことのように思えるかもしれません。でも、実はそんなことはありません。きちんと習ったことがないだけです。自分のからだのゆがみや動きのクセを知ったうえで、正しくからだを動かす方法を習得すればいいのです。

CamScannerでスキャン

かうことが多く、必要以上に力を入れてしまうのです。筋肉がたくさんなくても大丈夫なのです。正しくからだを使って歩けるような運動性と柔軟性と筋肉量さえあれば、十分ということです。

正しくからだを動かして歩くためには、骨盤や足首を関節可動域のなかでいかに動かすことか、左右同じように脚を動かすことか、重心を正しく移動させることか。いくつかポイントがあるのは確かです。

でも、実はこういった点を意識して**正しく歩けるようになると、それがもっとも楽な歩き方になります。力を使わずに歩くのでほとんど疲れませんし、痛みなど不調を感じることなく好きなだけ歩くことができます。**それはまるでボールが転がるようにスムーズにからだが前に進むイメージです。そのため、私は「新保式ボールウォーキング」と呼んでいて、それを毎日1分続けるだけでいいのです。そして、その正しい歩き方ができるようになれば、全身の不調から解放されることも少なくありません。病院に通って治療したり、マッサージに通ったり、毎日ストレッチしたり、筋トレしたりということもなしにです。次の章で、その実例をご紹介します。

第2章

延べ13万人のケースから発見！歩き方とからだの不調の関係

歩き方のクセはからだの不調として現れる

2004年に「新保整骨院」、2014年に「足から治療院　Creare（クレアーレ）」をオープンし、これまで多くの人のからだを拝見してきました。その数は延べ13万人ほどだと思います。

そのなかでわかってきたのは、**立っている姿勢や歩き方のクセはその人が抱えているからだの不調を示してくれる**ということ。言い換えれば、姿勢や歩き方のクセによって、からだになにかしら不調が出てしまうということです。

しかも、足の痛み、ひざ痛、腰痛といったものだけではありません。胃痛や生理痛といった内臓の不調、イライラなど精神的な不調をはじめ、そのほか多くのことに姿勢や歩き方が連動しているのです。

そこで、実際に私の治療院におとずれた人のケースを挙げながら、からだの不調が出てしまう理由を説明したいと思います。

CamScannerでスキャン

代表的なのは脚や腰の不調

実例1

健康のために毎日ウォーキングをしていましたが、O脚のせいか、すぐに脚が疲れてしまうのが悩みでした。また、足の裏にずっとタコができていて、歩くたびに痛みが出ていました。O脚とタコをどうにかしたくて治療院をおとずれ、これまでの歩き方を見直したのです。すると、まず足の裏のタコが小さくなり、次にO脚も解消され、今ではどんなに歩いても疲れなくなりました。ちなみに、靴底の減り方が左右対称になりました。（30歳・女性）

実例2

なぜか左脚の足首をよく捻挫していて、それが治っても脚がぐらぐらするような感覚が残っていました。でも、今までの歩き方を変えたことで、足首の不安定な感じは気にならなくなりました。これで捻挫しにくくなるような気がしています。（52歳・女性）

CamScannerでスキャン

実例3

毎朝、子どもと一緒に駅まで歩いています。距離はそれほど長くはないのですが、5分も歩けば腰が痛くなってしまい、駅までの道のりが辛くて仕方ありませんでした。ところが、正しい歩き方を習って実践したところ、腰の痛みがまったく出なくなったのです。ストレッチやマッサージをしていたわけではないのに――。そのうえ、自然と歩くスピードが速くなりました。一生懸命、地面を蹴って前に進もうと意識しなくても、からだが楽に前に進むようになったようです。

（40歳・女性）

この3人は、脚や腰の痛みに悩んでいた例です。私の治療院への来院のきっかけとなるのは、こういった症状に悩んでいて、かつ、マッサージや病院などに通ってもその場しのぎの効果しか得られなかったから、という人が多いようです。

この人たちは正しく歩くことができていないせいで、脚や腰に負担がかかっていました。歩き方のクセの問題なのですが、そのクセが出てしまうのは、足首が柔らかく

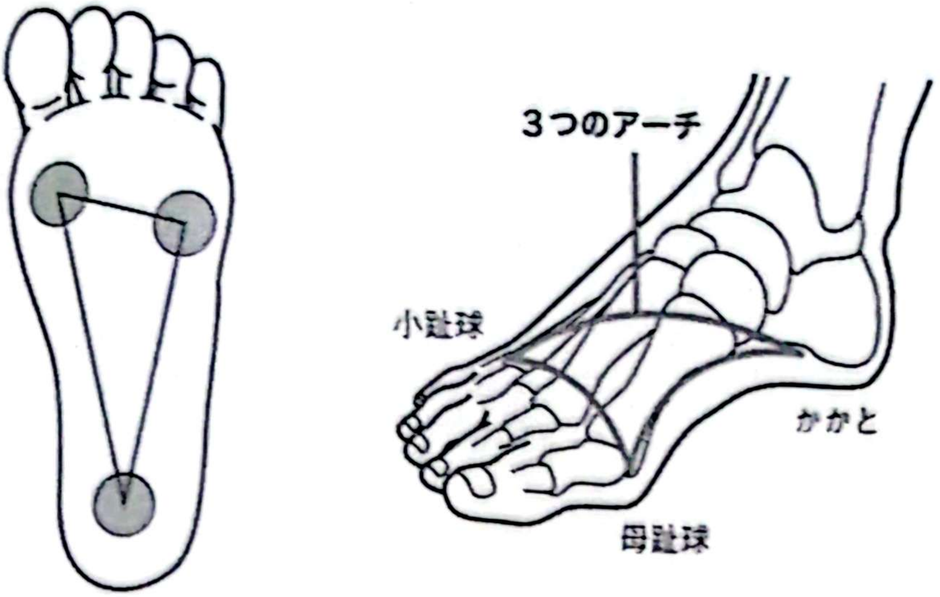
てぐらつきやゆがみが生じているからです。

足首は、立っているときも歩くときもとても重要な仕事をする関節です。全身の動作の基礎となる部位であり、この**足首が正しい位置で正しい動きをしなければ、ほかの部位にも影響を与えてしまいます**。

たとえば、O脚ということは、足首が外側に倒れている状態です。足の外側に重心がかかりやすく、足裏の外側に負担がかかってタコができてしまったのでしょう。そして、重心が外側にかかっていると歩くたびに無意識にバランスをとろうとして、ひざや骨盤に過剰な負荷がかかるので、それぞれの関節がゆがみやすくなります。それがひざや腰の痛みとして現れてしまうのはよくあることです。

また、靴底の減り方が左右対称ではないということは、本来、左右均等に力が入るべき重心のかかり方や歩き方が左右で異なっている証拠です。その場合、足首、さらに足首に連動するひざや骨盤がゆがんでいると考えられ、ひざや腰の痛みが出やすくなるのです。

CamScannerでスキャン



健康的な足裏には「内側の縦アーチ」「外側の縦アーチ」「横アーチ」があり、母趾球、小趾球、かかとの3点が地面に接している。

２例目にある捻挫や足首のぐらつきといった症状は、足首が柔らかくて安定していない影響です。足首のぐらつきは足首の位置が不安定になるということですが、これがいわゆる足のアーチと関係が深いことを知っておいてください。

足のアーチという言葉は多くの人が聞いたことがあると思います。これは足裏に見られる弓状のラインのことを指します。土踏まずがその代表として知られていますが、それだけではありません。計**３つのアーチ**があります。

1つめは、足の親指のつけ根のふくらん

だ部分（母趾球）とかかとを結んだ「内側の縦アーチ」で、一般的に土踏まずと呼ばれています。2つめは、小指のつけ根のふくらんだ部分（小趾球）とかかとを結んだ「外側の縦アーチ」です。3つめは、母趾球と小趾球を結んだ「横アーチ」です。

健康的な足裏に3つのアーチができるのは、立っているときに母趾球、小趾球、かかとの3点が地面に接しているからです。つまり、立っているときにこの3点が正しく接地している人は、足裏に3つのアーチがしっかりあるということです。

実は足の構造はものすごく複雑で、両足で56個もの骨があり、それらが筋肉や腱、靭帯でつながることで3つのアーチを形作っています。そして、足裏の3点が地面に接したときにこのアーチ構造がきちんと働くからこそ、体重を安定して支えることができ、歩いたり走ったりと足を動かせるのです。

たとえば歩くときには、一歩踏み出して足が地面につくときにこのアーチが一度つぶれ、足にかかる地面からの衝撃を吸収します。いわばクッションのような働きをして、足、ひざ、腰などへの負担を減らすことができるのです。

次に、つぶれたアーチが元に戻ろうとする力が生まれ、今度はバネのような役割を

果たします。それが前に進むための力となり、足が地面から離れて次の一歩へとなります。つまり、からだへの負担を最小限に抑えながら楽に前へ進むためには、足裏のアーチは欠かせないというわけです。

ところが、足首が不安定でぐらぐらしていると、足首の位置がずれてしまいます。すると、本来のアーチ構造を保てなくなり、アーチがつぶれたりゆがんだりします(33ページ参照)。この状態では、アーチがきちんと仕事をできないため、歩くのが大変になってしまうことは誰でも想像できるはずです。

ということで、2例目の話では足首が安定していないせいで、歩くときに変にひねってしまう、あるいはスムーズに歩けないといった問題が起き、捻挫を繰り返すことになったと言えます。**女性は男性に比べて足首が柔らかくて不安定な人が多いので、**このようなトラブルが出やすいようです。

3例目の話は、このアーチ構造についてわかっていると、腰に痛みが出てしまう理由も理解しやすいと思います。足首のぐらつきなどなにかしらの原因によってアーチ

がきちんと働くことができていなかったため、地面から足への衝撃を吸収することができず、ひざや腰に負担をかけていたのです。そんな状態で毎日歩いていたのですから、腰痛が出ても不思議ではありません。

また、足首が内側、または外側へ傾いていれば、それにつられてひざや骨盤の向きがゆがんでしまいます。あるいは、からだの左右のバランスがくずれたまま歩いている場合も、ひざや骨盤に負担がかかってゆがみが生じます。そのため、歩くたびに腰が痛くなるということは珍しくありません。

いずれにしても、足首を正しく動かして正しい歩き方をしただけで、腰への負担が和らいで痛みがなくなった典型的な例です。そして、余分な力を使うことなく前に進めるようになったことで、疲れにくく、かつ、速いスピードで歩けるようになったというわけです。

CamScannerでスキャン

背中のハリや肩こりなど上半身にも影響大

外反母趾のせいで足が痛かったため、新保先生の治療院へ行きました。立ち方、歩き方を変えたら、その痛みがなくなっただけではなかったのです。なんと、背中の固い感じや肩こり、頭痛までも解消されました。あまり気にしていませんでしたが、呼吸も前より楽になったような実感があります。(26歳・女性)

実例1

足とは関係なさそうな背中や肩などの症状が改善された例です。歩き方が、足から離れた部分にまで影響を与えているということです。

外反母趾とは、足の親指が小指側に曲がっている状態です。親指のつけ根の骨が外側に張り出して、ひどい場合は痛みが出てしまいます。**先細のハイヒールを履いて足の指が圧迫されていると外反母趾になりやすいと思う人が多いようですが、実際には足首のゆがみの影響が大きい**と思います。

足首が内側へゆがんでいると重心が足の親指に寄りやすく、歩くときに親指で地面を強く蹴って前に進みがちです。でも、本来、立っているときの重心は第4章で詳しく説明するバランスポイントを意識すべきで、**正しい歩き方なら親指で地面を蹴って足を前へ押し出す必要はありません。**

つまり、**外反母趾の人は親指に余計な圧がかかっていて、歩くたびにその圧がかかることで親指の骨が変形してしまう**のです。ハイヒールを履かない人でも外反母趾になることがあるのはそのためです。

外反母趾の痛みによって歩き方がアンバランスになった可能性もありますが、外反母趾であるということは足首がもともとゆがんでいることを意味します。そして、足首のゆがみにつられてひざや腰までゆがみますし、左右で骨盤の高さが異なってしまいます。

仮に、右の骨盤が左に比べて高くなっているとしましょう。バランスをとろうとして、自然と上半身が左に傾きやすくなり、左側の背中の筋肉がつねに緊張している状態となってしまいます。

筋肉が絶えず緊張していれば、やがて背中の痛みを感じるようになります。さらに、背中の緊張は肩こりをまねくことになります。そのうえ、筋肉の緊張は血流を低下させますので、頭痛が起こるようになってもおかしくありません。

このような関連によって、**外反母趾であることが背中や肩、頭にまで影響していることがある**というわけです。外反母趾は足首のゆがみが原因ですから、ゆがみを正して立ったり歩いたりできるようになれば、この女性のように背中のハリ、肩こり、頭痛といった慢性的な症状が改善されることがよくあるのです。

ダイエット効果や冷えの解消まで!

実例1

背中にハリを感じることが多かったのですが、歩き方を変えて、それをサポートするインソールを使っていたところ、背中の辛さが和らぎました。さらに、そのまま続けていると8ヵ月で体重が8kg減少! これまでどおり飲み会に参加し、

CamScannerでスキャン

特に食事制限をしていたわけでもありません。思いつくのは歩き方とインソールくらいです。本当に驚きました。（50歳・女性）

実例2

足がいつも冷えていて、靴下を何枚も重ね履きしていました。それでも氷のように冷たかった足が、正しい歩き方ができるようになった途端、冷えなくなったのです。今では靴下は1枚で十分です。（38歳・女性）

どちらも、女性にとってうれしい効果を得られた例です。ダイエットがなかなか成功しない人も多いようですし、足の冷えにずっと悩まされている人も少なくありません。しかし、正しい歩き方によってこれらの悩みを克服できるのです。

ひとりめの女性は先ほどの例と同じく、正しい歩き方によって背中の症状が和らぎましたがそれだけではありません。驚くべきことに体重が大幅に減ったのです。それはなぜでしょうか。理由は大きく2つ考えられます。

CamScannerでスキャン

まず、正しく歩くということは、正しい姿勢を保つということです。第3章で詳しく説明しますが、正しい姿勢であれば、心臓や肺などの臓器を保護している胸郭という骨格が広くなり、肺に空気をたくさん取り込みやすくなります。

でも、たとえば猫背の場合、胸郭が狭くなって呼吸が浅くなりがちです。つまり、**姿勢が正しくなるだけで意識しなくても呼吸が深くなり、からだに酸素がたくさん入ってくる**ことになります。

「仕事中に呼吸が止まってしまう感覚がよくありましたが、正しい歩き方をマスターした今では、呼吸が自然と楽になっていました」（26歳・女性）と実感されている人もいます。

酸素をからだにたくさん取り込めるようになると、からだの代謝が高まります。代謝が上がるということは、からだのカロリー消費量が増えるということです。同じ食事をしていてもこれまで以上にカロリーが消費されるということですから、自然と痩せるのは当然のことでしょう。ハードな運動をしてカロリーを消費する必要はありません。**正しく歩けるようになるだけで、これまでと同じような生活をしていても痩せ**

CamScannerでスキャン

やすくなるというわけです。

もうひとつ、**正しく歩けるようになったということは足首をしっかり使えるようになったということです。**それは足首を前後に正しく使えるという意味で、足首を曲げて爪先を上げる、足首を伸ばして爪先を下げるという動きがきちんとできるということです。

正しく歩くときには足首を曲げる、伸ばす、という2つの動きを繰り返すことになり、そのとき、ふくらはぎの筋肉は収縮と弛緩を繰り返します。そのことによって、ふくらはぎは血液を送り出すポンプのような仕事をしっかりできるようになります。

重力の問題で下半身には血液や老廃物などが滞りやすく、脚がむくみやすい人も多いでしょう。でも、ふくらはぎのポンプ機能がきちんと働くようになると、滞っていた血液が心臓へ戻りやすくなり、老廃物も排出されやすくなります。その結果、脚のむくみが改善されてスッキリ軽くなったり、下半身がサイズダウンしたり、というれしい効果が得られます。そのぶん、体重が減ることもあるというわけです。

CamScannerでスキャン

この例の女性が特別なわけではなく、**「正しい歩き方を心がけただけで、太もものセルライトがなくなりました。**これまで何年間もスポーツジムに週5回通って、いろいろとがんばっても取れなかったのに！」（53歳・女性）という声まであるほどです。

足首をきちんと使ってふくらはぎのポンプ機能を正しく働かせることで、ふたりめの例のように冷えの症状も和らぎます。ふくらはぎの筋肉が収縮と弛緩を繰り返すことで、足先まで血流がよくなって冷えにくくなるというわけです。

足の冷えが気になるからとこの女性のように靴下を何枚も重ねている人が多いようですが、それは避けたほうがいいでしょう。というのも、立ち方が正しい位置からずれたり、歩き方が不安定になったりするためです。すべりやすい、転倒しやすい、ということはもちろん、間違った歩き方をいっそう促す可能性があります。ということは、ふくらはぎのポンプ機能がさらに低下する場合もあり、足先の冷えを解消することがなかなか難しくなってしまいます。靴下の重ね履きで足の外から温めるのではなく、まずは正しい歩き方を意識してみましょう。

便秘、胃痛、生理痛など内臓の不調にもアプローチ

実例1

正しい歩き方を20分指導していただき、その後は自分で歩き方を意識するようにしていますが、すぐに便秘が見事に解消されました。それだけではありません。1週間後にはウエストが2・5cm、太ももが1・5cmも細くなってうれしいです。（32歳・女性）

実例2

朝目覚めると、なぜかお腹がいつも痛くなって排便もゆるめでした。特にストレスを抱えていたわけでもないのに、胃の痛みもいつもあったのです。でも、正しく歩けるように意識していたら、お腹や胃の痛みがなくなり、便通も整いました。（36歳・男性）

###

毎月、生理中は会社を休むほどお腹の痛みがひどかったので、痛み止めやピルを

実例2

服用していました。でも、正しく歩けるようになってしばらくしたら、それほど気にならなくなり、薬を飲まずに過ごせています。生理痛への効果は期待していなかったので、予想外でびっくりしています。（30歳・女性）

この3人は、足の影響が内臓に現れていた例です。足と内臓が関連しているとお話しすると驚く人も多いのですが、足のせいで内臓に不調を感じる人が少なくありません。

ひとりめの女性はお通じがよくなったということで、正しい歩き方によって腸の働きがよくなったことが予想されます。それはどうしてでしょうか？

正しい歩き方のポイントのひとつとして、脚のつけ根を伸ばすことが挙げられます。腰骨から鼠径部あたりを伸ばして歩くというイメージで、具体的には、歩いているときに後ろに残った足先から、鼠径部、そして腰のつけ根までのラインがまっすぐ伸びているような状態です。右脚を前に出したら右脚への体重移動とともに左脚のつけ根が伸び、左脚を前に出したら左脚への体重移動とともに右脚のつけ根が伸びるの

です。

このように歩くと一歩踏み出すたびに骨盤まわりの筋肉をしっかりと動かすことになりますが、とりわけ骨盤から下腹あたりに位置する腸腰筋をよく使うことになります。この腸腰筋をきちんと使うことで、腸腰筋のそばにある腸が刺激を受けます。

この刺激は腸をマッサージしているようなものなので、**正しく歩くだけで知らず知らずのうちに腸マッサージを受けている状態**です。その結果、腸の働きがよくなって便秘が解消されるというわけです。反対に、脚のつけ根をきちんと伸ばさずに歩いていると腸への刺激がなく、人によってはお通じが悪くなることがあるでしょう。

また、脚のつけ根にある鼠径部には大きなリンパ節があります。リンパ節とは、いわばからだの老廃物を回収するような部分ですから、鼠径部にあるリンパ節を刺激することで、脚やお腹まわりのむくみを解消することができます。その影響で、ウエストや太もものサイズダウンがかなったと考えられます。

実は、この女性に限らず、日本人は脚のつけ根を伸ばさずに歩いている人ばかりで

す（写真上）。股関節の関節可動域をめいっぱい使わずに、ちょこちょこ歩いている人が多いのです。骨盤をしっかり立たせて座る椅子の文化の歴史が浅く、普段から骨盤が後ろに傾いている人（写真下）が多い影響だと思います。骨盤が後傾気味だと背中が丸くなり、太ももの裏が緊張しやすくなるため、脚のつけ根を伸ばして歩くということがなかなか難しいのです。

一方、西洋人は骨盤がまっすぐ立っているため、脚のつけ根を伸ばして股関節を最大限に生かして歩くことができます。日本人に比べて西洋人のほうが、歩き方が美しく力強く感じられるのはそのためです。

正しい歩き方によって便秘が改善されるメカニズムとして、もうひとつ見逃せないものがあります。それは自律神経との関連です。

自律神経は内臓の働きなどを調整するために24時間働いていますが、自分で意識してコントロールすることはできません。交感神経と副交感神経の2つがあり、活動するときに優位になるのが交感神経であり、安静にしているときに優位になるのが副交

CamScannerでスキャン

感神経です。前者はおもに緊張しているとき、後者はリラックスしているときに優位になると考えていいでしょう。

腸が活発に働くのは副交感神経が優位なときです。からだが緊張状態にあるときよりもリラックスしているときのほうが腸が働いて、お通じがあるということです。

正しい歩き方は脚の力を必要としません。脚の力が抜けることで全身の力も抜け、とても楽に歩くことができます。**正しく歩けるとリラックスして歩けるのです。また、正しい姿勢で歩いていれば、自然と深い呼吸になります。**からだに酸素をたくさ

脚のつけ根が長く伸びていないため、歩幅が自然と小さくなる。

まっすぐ立っているべき骨盤が後ろに傾き、姿勢が悪い人が多い。

ん取り込むということは、それもまたからだをリラックスさせることにつながります。

ということは、正しい歩き方をするだけで副交感神経が優位になる、つまり、腸の働きがよくなるということ。多くの人が便秘に悩むことがなくなる理由が理解できたはずです。

ちなみに、ヒールの高い靴を履いて必死に歩いている人はどうでしょうか。歩きづらさのために、脚に力が入ってからだはいつも緊張状態です。交感神経が優位になって腸の働きが低下する可能性があります。

さらに、ハイヒールは不安定なためにちょこちょこ歩きになりやすく、脚のつけ根を伸ばして歩くことはなかなかできません。自然の腸マッサージができないということですから、これもまた腸の働きを悪くさせます。つまり、**ハイヒールによる間違った歩き方を続けていると、便秘になってしまう可能性がある**と覚えておきましょう。

では、1番目と2番目の症例を説明しましょう。胃痛や生理痛なども歩き方と関係

があります。どちらも、左右対称に歩くことができていないこと、骨盤に左右差があることなどが影響しています。

足首が内側や外側に傾いていると骨盤の向きがゆがんでしまい、歩くたびに骨盤が左右で異なる動きをせざるを得ません。つまり、必要以上に骨盤が大きく揺れてしまうのです。骨盤の近くには胃腸や卵巣などがあり、この過大な揺れが骨盤に近い内臓に悪い影響を与え、痛みという症状として現れていると考えられるのです。

もちろん、なにかしらの病気を抱えている場合がありますので、病院で診察を受けて治療をすることがなにより重要です。しかし、病院で胃痛や生理痛をまねく原因が見つからず、辛い痛みと日々格闘している人もいることでしょう。そういった人は歩き方を見直してみてください。実際に長い間、痛み止めの薬が手放せなかった人でさえ、正しい歩き方を心がけたことによって胃痛や生理痛から解放された人が多くいるのです。

CamScannerでスキャン

自律神経のバランスを整えることも可能

実例1

仕事がら人前で話すことが多いため、立ち方や歩き方を美しくしたいと思い、正しい歩き方を学びました。立っているときも歩いているときも恥ずかしくなくなり、自信が持てるようになって、気持ちに余裕が出たような気がします。（56歳・男性）

実例2

会社内でトラブルが起こると、必要以上に強い口調になってしまうことがたびたびありました。それがストレスにもなって、いつもイライラした状態でした。でも、猫背を治して正しく歩くように意識していたところ、これまで頭から肩にかけてずっと重い感じがしていたのにそれが軽くなり、気がつくとイライラすることがなくなっていました。（38歳・男性）

CamScannerでスキャン

すでにお話ししましたが、正しい歩き方は副交感神経を優位にします。この2人がその例です。

最初の例では、立ち方や歩き方に自信が出たため、自然に堂々と振る舞えるようになったのだと思いますが、自律神経とも関係があると言えるでしょう。

誰でも緊張しているときに深呼吸をすると、からだの力が抜けてリラックスできます。副交感神経が刺激されるからです。副交感神経が優位になれば血管が開いて血流がよくなり、筋肉の緊張がゆるんでいくのです。

正しい歩き方をしているときも同じです。**正しい歩き方によって胸郭が開いて深い呼吸ができると、副交感神経が優位になります。**からだの余分な力が抜けますから、この男性のように気持ちに余裕が生まれても不思議ではありません。

また、この男性は180㎝と背が高く、いつも無意識に首が前に出てしまって首に痛みがありました。でも、正しい姿勢をマスターしたことと、からだの余分な力が抜けたことで首の緊張も和らぎ、痛みがなくなったそうです。

ふたりめの話は、過度なストレスや緊張が交感神経を優位にしていた例です。もちろん、交感神経そのものが悪者なのではありません。大切なのは交感神経と副交感神経のバランスですが、イライラして交感神経が優位な状態がずっと続いていると、ほかにもからだの不調が現れることがあります。交感神経が優位だと血管が収縮して血流が悪くなるからです。

仕事で強いストレスを感じることもあるでしょう。仕事中は無理だとしても、帰宅するときは正しい歩き方を心がけてください。いつもより顔を上に向けるように意識すれば、胸郭がさらに開いて呼吸が自然と深くなります。副交感神経が優位になって、からだも心もリセットすることができることでしょう。

実際に「下を向いて歩いていると嫌なことばかりを考えるクセがついていましたが、上を向いているくらいのイメージで歩くと自然と気持ちが落ち込まなくなりました」(54歳・男性)という精神面への効果に驚く人もいました。

CamScannerでスキャン

第2章

正しく歩ければ、健康になれる!

CamScannerでスキャン

正しく歩けていますか？
自分の歩き方をチェックしましょう

歩くこと、それ自体がからだにいいイメージがあるかと思います。家から駅まで自転車を使わずに歩いてみたり、一日1万歩のウォーキングをがんばってみたり、エスカレーターではなく階段を使ってみたり、なるべく歩こうと心がけている人が多いようです。

歩くことによって、筋力の低下を防ぐ、心肺機能を高める、血行がよくなる、代謝が上がる、ストレス解消になるなど、利点はたくさんあります。でも、これは、正しく歩いてこそ、だと思ってください。間違った歩き方をしていては、これらの恩恵を十分に得ることができません。それどころか、第2章でお話ししたようにからだに不調を抱えることになってしまいます。

でも、自分が正しく歩けているかどうかわからない人が多いことでしょう。いえ、

左右ともに足が開きすぎていて、がに股であることがわかる。

左足はおよそ45度の理想的な開き。右足は外に開きすぎで左右差あり。

自分は決して変な歩き方はしていないと思う人ばかりでしょう。でも、**実際はほとんどの人がクセのある自分流の歩き方をしていて、正しく歩くことができている人はまずいません。**

詳しくはのちほど説明しますが、間違った歩き方をしている人はからだの左右のバランスがくずれています。つまり、からだの左右バランスがどうなっているかを確認することが、正しく歩けているかいないかを知ることができるひとつの指標と考えてもいいでしょう。

もっとも簡単な方法は、ベッドに横になってみることです。左右の脚を骨盤の幅にしたまままっすぐ伸ばしたとき、足は自然とどのように開きますか？

左の足も右の足もそれぞれ45度外側に開いている

のが理想です。広すぎたり狭すぎたりしていれば、がに股や内股の傾向があります。また、左右対称ではなく、開き具合に差がある場合はからだの左右のバランスがくずれている証拠です。これらのことは、正しく歩けていないことを意味しています。

そのほか、左ページの項目についてもぜひチェックしてみましょう。正しく歩けているかどうかがわかります。

ひとつでもあてはまることがあれば、正しく歩けているとは言えません。そして、おそらくほとんどの人が正しく歩けていない、ということになってしまうのです。

でも、考え方によっては、正しい歩き方ができるようになりさえすれば、歩くことの恩恵を受けることができるようになり、からだの不調を改善することができます。つまり、どんどん健康になれるというわけです。

「正しく歩けているか？」チェックポイント

□23ページのチェックで、からだに左右差があると思われる

□がに股、または、内股

□歩いて立ち止まったときに、足の向きがまっすぐ正面を向いていない

□自然に立ったときに、左右の爪先の開きに差がある

□地面を蹴って歩いている感覚がある

□歩くとき、太ももやふくらはぎ、または全身に力が入っている気がする

□歩くと疲れる、長時間歩くことができない

□たくさん歩くと、足がだるくて重い、むくむ

□靴底の減り方が左右で違う

□歩くたび、からだが上下に、または、左右に大きく揺れる

□足音のリズムや大きさが左右で異なる

□猫背、反り腰など姿勢が悪い

□一歩踏み出したとき、後ろ脚の足首から、ひざ、鼠径部、腰までが一直線になっていない

CamScannerでスキャン

今さら――と思う人もいるかもしれませんが、自分流の歩き方を何十年も続けてきたとしても、正しい歩き方を知って日々しっかり意識するようになれば、だれでも正しく歩けるようになります。**毎日1分でいいので**筋肉や骨格の正しい使い方を繰り返していると、その動きを脳が学び、そのうち意識しなくても正しく歩けるようになるのです。

正しい歩き方をマスターするのに遅すぎるということはありません。歩くという動作は、どんなに年齢を重ねても日常生活とは切り離せません。毎日の買い物や通勤はもちろん、生涯、他人の手を借りずにトイレに行くためにも欠かせないものです。

また、正しく歩くことによって慢性的な痛みなどからだの不調から解放されれば、健康寿命がぐんと延びることでしょう。まさに、今はもちろん、5年後、10年後の自分のからだにまで、いい影響を与えてくれます。この本を手にした今こそが、歩き方を見直して健康を手に入れるチャンスなのです。

正しく歩くだけで、なぜ健康になれる？

では、正しい歩き方をすることによってどうして健康になれるのでしょうか？　一生懸命に運動をがんばるわけでもなく、スポーツジムに通ってお金をかけるわけでもなく、特別な道具や準備を必要とするわけでもなく、老若男女問わずに手軽にすぐ始められるのに、本当に健康になれるのでしょうか？　正しい歩き方がどのようにからだにいいのか、その効果と理由を説明していきましょう。

呼吸が深くなって、エイジングやイライラにブレーキ

正しい歩き方を実践するためには、正しい姿勢を心がけることが不可欠です。正しい姿勢で立つことができなければ、正しく歩くことができません。いつも背中を丸めている人は、立つときも座っているときも、もちろん、歩くときも猫背になっています。

猫背の場合、頭や肩が前方に出て横から見ると背中が丸まって見えます。この状態では胸郭が狭くなってしまい、呼吸が浅くなります。一方、胸を開くような正しい姿勢を保っていると、胸郭が広くなるため呼吸が自然と深くなります。この、呼吸が深くなる、ということがからだにいい効果をもたらしてくれるのです。

まず、なにより呼吸が楽になります。忙しく働く人のなかには、無意識に息を止めていたり、息苦しく感じていたり、呼吸がスムーズに行われていない人もいるようです。そんな状態では、からだに新鮮な空気をきちんと取り込むことができません。

でも、**正しい姿勢でさえいれば、意識しなくても息を吸ったり吐いたりすることが楽になり、いつもからだにたくさんの酸素を取り込むことができるようになります。**

酸素は、全身の細胞ひとつひとつに必要なものです。そこに新鮮な酸素がたくさん行き届くようになれば、細胞の老化にブレーキをかけて若々しいからだをキープしたり、脳の神経細胞が活性化されて認知症を予防したりできることでしょう。

CamScannerでスキャン

また、深い呼吸をすることで、副交感神経が優位にもなります。からだがリラックス状態になるということです。緊張したときに深呼吸をすると、からだの緊張が和らぐ感覚があると思いますが、それと同じようなことと考えてください。

私たちは、仕事、家事、育児など忙しい毎日に追われ、心身ともに休まる時間がなかなかありません。いつも交感神経が優位になっていて、自覚がなくても心もからだも緊張している人が多いようです。自律神経のバランスが乱れているのです。

そのため、過剰なほどにちょっとしたことでイライラしてしまったりしませんか？でも、深い呼吸ができるようになるだけで、自然と心が穏やかになったり、からだに入っていた力が抜けたりするなどリラックスできます。

深呼吸をしてみればその効果を誰でも実感できると思いますが、正しい姿勢で正しく歩くことは、**深い呼吸をわざわざ意識することなしに、それと同じくらいのリラックス効果を得られる**ということなのです。

さらに、歩きながら息を吐くことをしっかり意識すると、より副交感神経が優位になりやすく、いつも以上にリラックスすることができます。その結果、いつもイライ

ラしていた人が落ち着きを取り戻すことがよくあるのです。正しい姿勢、正しい歩き方だけで自律神経のバランスが整い、精神面にまでいい作用があることを覚えておきましょう。

効率のいい有酸素運動だから、ダイエット効果や美肌効果も

ご存じの人も多いかと思いますが、ウォーキングは有酸素運動のひとつです。有酸素運動とは、息が上がるような運動ではなくゆったりとしたペースで、からだに空気をたくさん取り込みながら連続的に行う運動です。からだに蓄えていた体脂肪を燃焼し、それをエネルギー源としながらからだを動かすのが特徴で、ダイエット効果を期待できます。

もちろん、単に長い時間歩けばいいというわけではありません。正しい歩き方を心がけることが大切です。とはいえ、1時間も2時間も歩く必要はないですし、1万歩を目標にしなくても大丈夫です。また、**速足で進まなくてもいいですし、一日に何回か細切れで歩いても問題ありません。**自分の生活スタイルに合わせて正しく歩けばい

いだけなので、苦になることはないでしょう。

正しい歩き方をするときには、**できるだけ脚の力を抜きます**。そうすることで**股関節や足首などの関節可動域を最大限に生かした動き**ができるようになります。関節をめいっぱい動かすということは、関節を動かすための筋肉もしっかり動かすことになりますから、からだは多くのエネルギーを必要とします。そのエネルギーを得るために、からだに蓄えられていた脂肪がたくさん燃焼されます。つまり、正しく歩くことは、効率よくダイエット効果を得られる最強の有酸素運動ということです。

さらに、有酸素運動を続けていると、筋肉のすみずみまで酸素や栄養を届けようとして、自然と血流がよくなります。血流がよくなると同時にリンパの流れもよくなり、滞っていた老廃物を回収・排出することができるので、脚などのむくみが解消されます。また、酸素や栄養が行き届くようになった細胞は代謝が活発になるため、脂肪をためにくく、かつ、燃焼しやすいからだが手に入ることでしょう。

代謝がいいからだになれば、肌、爪、髪などもいい状態をキープできたり、胃腸な

ど内臓の働きがよくなったり、心肺機能が高まったり、脳もしっかり働くようになったりと、ダイエット効果以外にもからだにうれしい効果を得ることができます。つまり、健康的な毎日を送ることができるようになるというわけです。

左右バランスを意識することで、肩こりや胃痛・生理痛も解消

ほとんどの人がからだの左右のバランスがくずれていて、からだがゆがんでいます。肩の位置、骨盤の向きや開き、筋肉のつき方、脚の長さなどがきちんと左右対称になっている人は実に少ないのです。でも、それは仕方がないことなので、決して落ち込むことはありません。

このからだのゆがみは、歩きグセと大きく関係しています。歩くときの足首の使い方の影響を受けるのです。足首はからだを支えたり動かしたりするときの基礎となる部分ですから、片方の足首がねじれているだけでも、また、左右の足首がほんの少し異なる動きをしただけでも、ひざや腰をはじめ上半身までもが左右アンバランスになってしまうのです。

CamScannerでスキャン

こういったクセのある歩き方やからだの左右のゆがみによって、からだが不調になってしまうことが少なくありません。ということは、**左右バランスよく同じように正しく歩けるようになると、からだの不調が改善される**というわけです。

たとえば、左右対称に足が着地すれば、着地の衝撃を片側のひざや腰だけに与えてしまうことがありません。ひざや腰の痛みに悩まなくなることは誰でも想像できるでしょう。

さらに、からだにゆがみがあると、それをカバーするために一部の筋肉に余計な力が入ってしまうことがありますが、左右バランスよく歩ければそのリスクもありません。一部分の筋肉だけが緊張し続けることがなくなり、背中のハリや肩こりが解消されることがあるのです。

また、長年の歩きグセの影響か、脚の長さが左右で異なる人が多く、それが内臓の不調につながっていると言われています。

まず、脚の長さが違えば、ひざや骨盤の高さが左右で変わってしまいます。その結

CamScannerでスキャン

果、歩くたびにひざや骨盤が左右で異なる動きをします。そのアンバランスな動きこそが、骨盤の近くに位置する内臓に負担をかけてしまうことがよくあるのです。

さらに、ひざや骨盤の高さに左右差があるということは、歩くときに上半身が安定しないということ。そのため、無意識に上半身でバランスをとろうとするので、ある部分の筋肉にだけ負担がかかって固くなり、血流や代謝が悪くなったりします。その影響で内臓の働きが低下することもあるのです。

つまり、左右アンバランスな歩き方さえ改善できれば、これまで悩んでいた内臓の不調から解放されることがあるということ。**何度病院に足を運んでも明らかな原因がわからなかった胃痛や生理痛などが、歩き方ひとつ変えることで和らぐことがあるの**はそのためです。

左脚が長い人は消化器系や婦人科系、右脚が長い人は呼吸器系や循環器系にトラブルが出やすいと言われています。実際、私の治療院を訪れる人もこの傾向があり、脚の長さの違いや歩きグセを適切なインソールなどで補整して歩くだけで、内臓の不調が改善される人がとても多く見受けられます。

CamScannerでスキャン

足首が安定すれば、眼精疲労や視力低下も防げる

正しく歩くためには足首がぶれないことがとても重要です。**足が着地するたびに、足首がぐらぐらしたり、足首が外側や内側に倒れ込むようでは、ひざや骨盤、上半身の動きにも悪影響を与えてしまいます。**この足首のぶれを改善して正しく歩けるようになると、意外かもしれませんが、眼科系のトラブルから解放されることがあります。

歩くときの足首の動きは、ひざ、太もも、腰、上半身などの動きに連動しています。つまり、一歩踏み出すときに足首がぶれるということは、そのたびにひざ、太もも、腰、上半身などが、足首のぶれをカバーするようにがんばって動かざるを得ないということです。本来の正しい動きとは異なるため、どこかの骨格や筋肉に大きな負担がかかってしまうわけです。とりわけ**重い頭をバランスよく支えるために、首や肩にまで大きな負担がかかることも少なくありません。**そういった負荷は筋肉を固く緊張させ、血流を悪くしてしまいます。頸椎動脈という大きな血管も圧迫されて、肩か

ら首、頭にかけての血流も悪くなります。そのため、目に十分な酸素や栄養が届かなくなってしまいます。

その影響で、眼精疲労、ドライアイ、視力低下、視力の左右差、緑内障などをまねくことがあります。こういった眼科系のトラブルまでもが、足首のぶれからきている可能性があるというわけです。**足首がぶれないように正しく歩くと、目が疲れにくくなったり、ものが見えやすくなったり、という実感が得られても不思議ではないでしょう。**

また、足首がぶれずにきちんと動かせるようになると、脚がまっすぐ引き締まることがあります。足首のぶれをカバーしようとして、太ももの筋肉が踏ん張る必要がなくなるためです。

歩くたびに足首がぶれていれば、太ももの外側の筋肉に無意識に力が入って筋肉が外側に張り出してしまいます。でも、その緊張から解放されると、外側への張り出しがなくなるのも納得できるでしょう。

歩くと筋肉がつくから脚が太くなる、と思い込んでいる人もいるようです。でも、

CamScannerでスキャン

それは間違った歩き方をした場合に限ります。正しく歩くことができるようになれば、まっすぐ引き締まった美しい脚が手に入るはずなのです。

ふくらはぎのポンプ機能が働き、脚のむくみや冷え、肩こりと決別

正しい歩き方のポイントのひとつに、足首をきちんと使うことが挙げられます。足首をしっかり使って歩くことは、全身の血流を高めることになります。そのメカニズムを説明しましょう。

正しく歩くためには、足首を伸ばす、曲げる、という連続した動きを繰り返すことが大切です。当然の動きのように思うかもしれませんが、特に後ろ脚の足首を伸ばす、という動作をせずに歩いている人が珍しくありません。

足首を伸ばしたり曲げたりして足首をきちんと使うということは、ふくらはぎの筋肉をしっかり使わなければできません。ふくらはぎの筋肉を収縮・弛緩させることで、足首を動かすことができるからです。言い方を換えると、足首をしっかり動かしさえすれば、ふくらはぎの筋肉は自動的に収縮したり弛緩したりするのです。

そして、ふくらはぎの筋肉が収縮・弛緩を繰り返すということが、全身の血流と関係しています。というのも、ふくらはぎの筋肉は、収縮したり弛緩したりすることで血液を送り出すポンプのような働きをするからです。ふくらはぎが「第二の心臓」と呼ばれるのもそのためです。

重力に逆らって脚の血液を心臓へ戻すのはなかなか大変なことです。でも、ふくらはぎのポンプ機能がしっかり働いてくれれば、血液が上へ上へと戻りやすくなります。血液をきちんと上に戻すことができるということは、心臓や肺などにも血液がめぐりやすくなるということ。つまり、全身の血流もよくなるというわけです。

この結果、どんないい効果があるのでしょうか。まず、脚に血液が滞りにくくなるため、脚がむくみにくくなります。たくさん歩くと脚がむくむと言う人がいますが、足首を正しく使った歩き方をしていれば、そんなことはありません。

また、全身の血流がよくなることによって肩こりまで和らぎます。肩や首のこりは、筋肉が固くこわばっているサインです。その部分の筋肉にずっと力が入っていた

CamScannerでスキャン

り血流が悪くなったりして、固くなってしまったのです。

でも、全身の血流がよくなると、肩や首の筋肉が温まってほぐれていきます。さらに、肩や首の周辺に滞っていた老廃物も血液によって回収されて排出されます。これらの影響により、肩こりや首のこりが解消するというわけです。

ちなみに、先ほどお話ししたように、正しい姿勢で副交感神経が優位になるということも肩こりの改善につながります。副交感神経が優位になれば、血管が拡張して血流がよくなるからです。

さらに、全身の血流がよくなれば、足や手などからだの末端にまで血液が流れやすくなります。血流がよくなれば、手足の冷えが和らぎます。正しく歩けるようになるだけで、冷え性と決別できる可能性があるということです。

腸腰筋や鼠径部が刺激されて、便秘やむくみが改善

正しい歩き方では、一歩踏み出したときに後ろ脚のつけ根をしっかり伸ばします。

腰から鼠径部、ひざにかけて一直線になるようなイメージです。そのとき、骨盤から

下腹あたりに位置する腸腰筋を使うことになるのですが、この動きが実は便秘解消にとても役立ちます。

というのも、腸腰筋のそばにある腸が刺激を受けるからです。便秘は、腸の蠕動(ぜんどう)運動がきちんと行われていないと起こりやすくなりますが、腸マッサージなどで刺激を受けると、この蠕動運動が活発になります。つまり、**正しく歩いて腸腰筋をしっかり動かせば腸に刺激を与えることができる、つまり「腸もみ」ができるため**、蠕動運動が活発になって便秘が改善されるというわけです。

お通じをよくするために、食事を見直す、運動を習慣にする、お腹をマッサージする、さらには便秘薬に頼る、という女性も多いようです。もちろん、どれも大切なことですが、毎日続けなければなかなか効果が出ないのではないでしょうか。でも、腸腰筋を意識した正しい歩き方をマスターしてしまえば、便秘解消のために日々努力をしなくてもいいのです。さらには、リラックスして歩くことで副交感神経が優位になりますから、胃腸の働きが活発になってお通じがスムーズになります。

CamScannerでスキャン

また、脚のつけ根を伸ばして歩くことは、鼠蹊部を刺激するだけではありません。鼠蹊部にあるリンパ節までも刺激することが可能です。この部位は老廃物を含んだリンパ液が溜まりやすく、指で押すと痛みを感じる人もいることでしょう。

脚のつけ根を伸ばして歩くことで鼠蹊部が刺激されれば、リンパの詰まりがなくなります。正しく歩いているだけで、リンパマッサージを受けているようなものなのです。その結果、脚のむくみが和らぐことも珍しくありません。

CamScannerでスキャン

第4章

からだがどんなに固くても正しく歩ける！「1分ウォーキング」

CamScannerでスキャン

正しい歩き方とは？

これまで「正しい歩き方」という言葉を何度も使っていろいろ話を進めてきましたが、それがどんな歩き方であるのか、いよいよ解説します。まず、細かい動きの説明に入る前に、正しい歩き方の特徴を説明しましょう。

正しい歩き方は、足首や脚のつけ根の動かし方に大きな特徴があります。**足首の関節可動域を生かして動かす、骨盤をまっすぐに立てて脚のつけ根を伸ばす**、といったことが鍵となります。

それは、本来の関節や筋肉の動きを最大限に生かした動作です。前に進むための脚の動きに無駄がなく、そのことによって得られる推進力を味方につけます。つまり、からだを前へ動かすための重心移動をスムーズに行うことができるというわけです。

ということは、**からだがもっとも楽な歩き方**とも言えるでしょう。ですから、たく

CamScannerでスキャン

さん歩いたからといって疲れることがありません。脚が痛くなることもありません。年を重ねても歩くことが大変になったりもしません。また、脚が太くなったり、ひざや腰に負担をかけたり、ということもありません。

さらに、自然と歩幅が広くなる人が多いようです。歩幅が広くなれば、いつも歩いていた道のりが少ない歩数で行けるようになります。また、脚がスムーズに動くことで、一歩一歩にかかる時間が短くなります。その結果、たとえば駅まで15分かかっていたという人がそれより早く駅に到着できるようになる、つまり、歩くスピードが速くなることがあるのです。

そして、なんといっても「誰にでもできる」ことがポイントです。日常生活とかけ離れた特別な動きをするわけではないので、からだの柔らかさは関係ありません。からだが固くても、関節可動域をめいっぱい使うことができれば大丈夫です。また、筋トレなどで筋肉をたくさんつける必要もありません。それゆえ、**老若男女問わず、どんな人でも手軽にできる歩き方**と言えるのです。

CamScannerでスキャン

正しい歩き方は、一度覚えてしまえばもっとも快適な歩き方です。しかし、ほとんどの人はそれまでの長年の歩きグセが邪魔して、最初は少し苦労することがあるようです。

でもまずは、1分でいいので正しい歩き方を意識してみてください。わざわざ練習のための時間をたくさん確保しなくても1分で十分です。「1分ウォーキング」であれば、買い物に行く道中でも、テレビCMを見ている部屋のなかでも、多くの人が気負わずにできることでしょう。

この「1分ウォーキング」を毎日続けていると、そのうち自然と正しい歩き方ができるようになります。それは、正しくからだを動かすための脳の指令がスムーズに行われるようになるためです。その後は正しい歩き方を忘れてしまうこともないと思います。自転車に一度乗れるようになれば、その後はこぎ方やバランスのとり方を意識することなく、生涯を通して自転車に乗れてしまうことと同じです。

このように正しい歩き方を脳に覚え込ませるために、これから説明する正しい歩き方を理解し、今日からさっそく「1分ウォーキング」をスタートさせましょう。

CamScannerでスキャン

まずは、正しい立ち方をマスター

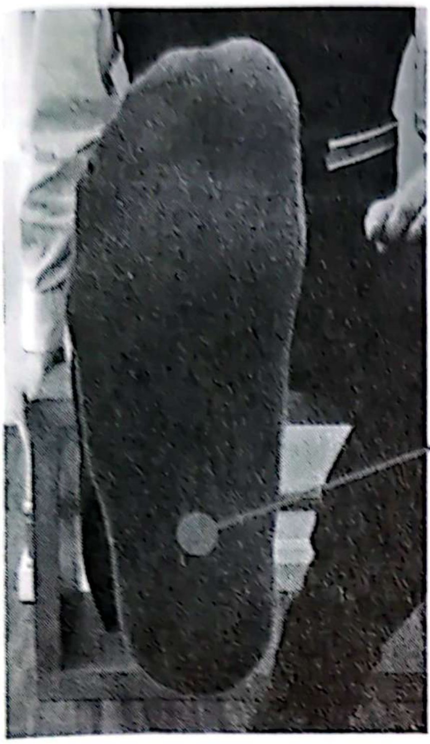
正しく歩くためには、正しく立つことが不可欠です。立つことは足で体重を支えることでもあり、重心が正しい位置にのってはじめて、歩いたときに重心を正しく移動させることができます。

といっても、普段は無意識に立っている人が多く、足のどこに重心がのっているかわからないことでしょう。もし、無意識に足の指で踏ん張っていたり、太ももの裏側に力が入っていたりしたら、それは正しい立ち方ができていないサインです。

立っているときに体重をかける場所は、「バランスポイント」が正解です。足裏のかかとの少し前あたりで、正確には内くるぶしと外くるぶしを結んだ、ちょうど真ん中です。

ここに重心がくるように立つと、がんばってバランスをとろうとする必要がなく、歩くときに重要な役割を果たす足首も、もっともいい場所に位置することができます。

CamScannerでスキャン



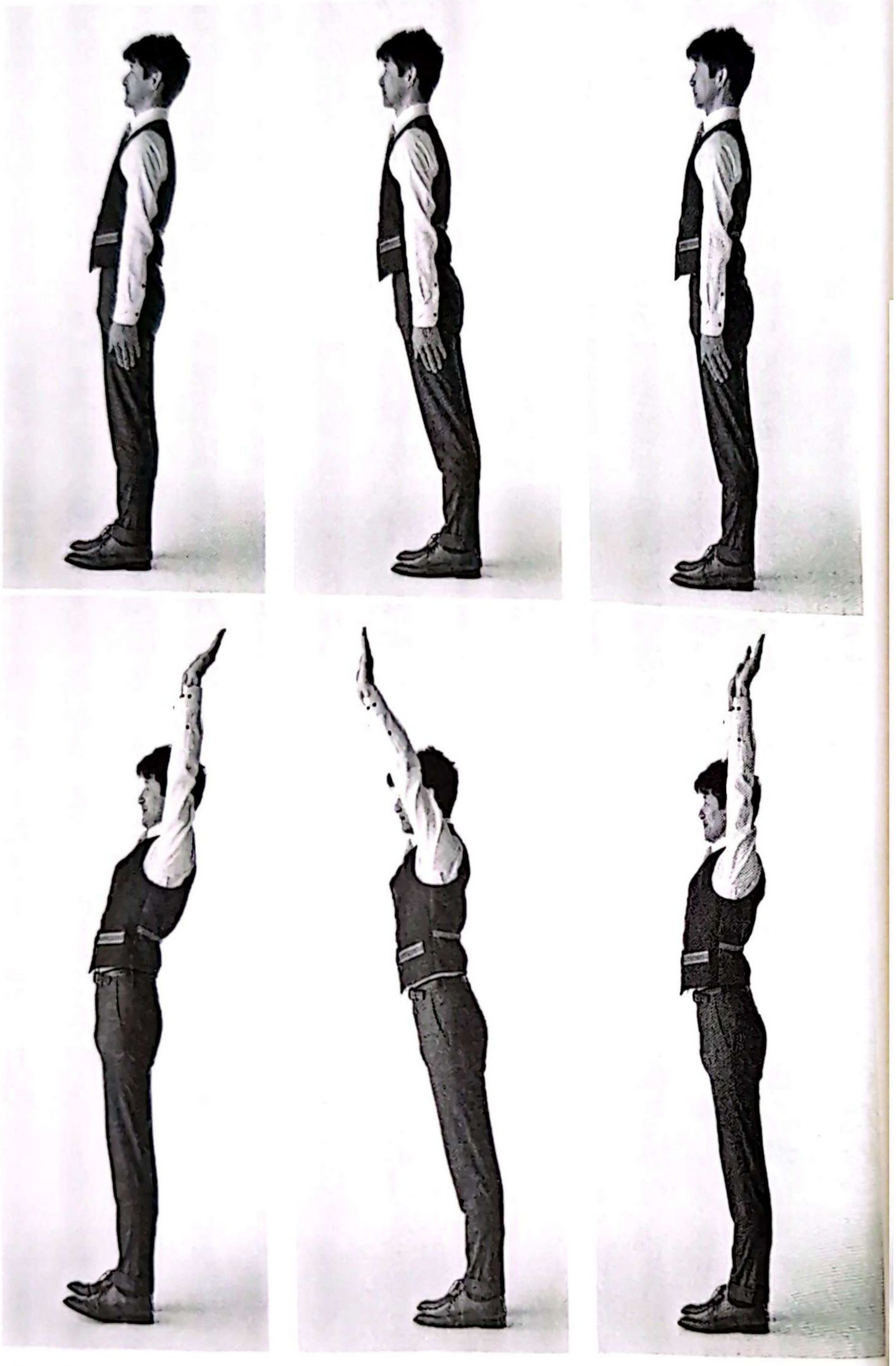
足裏から見て、内くるぶしと外くるぶしを結んだ中心がバランスポイント。

また、肩など全身の力が抜けて姿勢もとてもよくなります。バランスポイントで正しく立つことができているとき、横から見ると、頭、腰、くるぶしが一直線になっていることがよくわかります。

ところが、実際にはこのバランスポイントで立っている人は少なく、重心が前にずれている人が目立ちます。たとえば、重心の位置が1cm前になっただけでも頭や腰の位置がかなり前に出て、全身を支えるために太ももの前をはじめ、からだに力が入ってしまいます。

そのせいで、両腕を頭上に上げるといった簡単な動作でさえ、バランスポイントで

《後ろ寄り》　《前寄り》　《バランスポイント》



重心がバランスポイントより前や後ろにずれていると、全身に力が入ってしまう。

CamScannerでスキャン

立っているときに比べ、腕の位置に大きな差が生まれます。変に力が入っているせいで関節可動域めいっぱいまで腕を動かすことができず、真上に上げようとしてもバランスがくずれて立っているのもたいへんになるでしょう。

では、反対に重心の位置が後ろにずれている人はどうでしょう。腰はくるぶしの延長線上に位置していますが、頭の位置は後方にずれています。このとき、お尻から太ももの後ろにかけて筋肉が緊張しており、これまた無駄に力が入ってしまっています。先ほどと同じように両腕を上げてみても、やはり真上にまっすぐ上げることはできません。

さらに、バランスポイントで立つと姿勢がよくなって胸郭が開くために、呼吸がものすごく楽になります。姿勢がよければからだに空気をいっぱい取り込むことができますが、重心が前や後ろにずれていると、そうはいかないのです。

たとえば、足の指にいつも力を入れて立っている人、つまり、重心が爪先のほうに寄っている人の場合、特に上半身が前かがみになりがちです。そのため、胸や背中が

CamScannerでスキャン

丸まって胸郭が狭くなりやすく、肺に空気をたくさん取り込むことができなくなります。それで呼吸が浅くなってしまうというわけです。

バランスポイントがなかなかわからない人は、重心の位置を前や後ろに少しずらしてみて、もっともからだの力を使わずに立てる位置、または、両腕を楽に真上に上げることができる位置、呼吸が楽にできる位置を探してみましょう。誰でもバランスポイントで立ったときのからだの感覚がわかると思います。

歩き出す前に、足の向きを正しておく

次に、足の指先を正しい方向に向けましょう。正しい方向というのは、骨盤の幅に左右の足を開いて立ったとき、足が外側に開いたり内側に閉じたりすることなく、足がまっすぐ正面、つまり、進行方向を向くことです。ただし、注意したいのは、正面を向くのは親指ではないということ（次ページ写真b）。**足の中指が正面を向くように意識**するのです（写真a）。

CamScannerでスキャン

写真1
左足の正面が、中指ではなく親指になってしまっている。

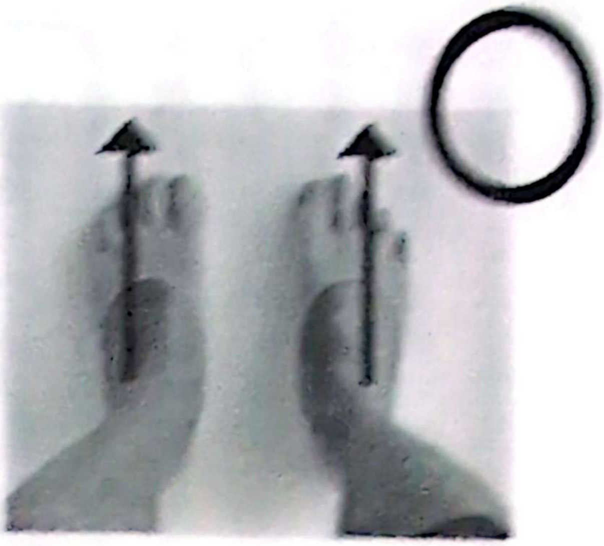


写真2
左右の足の中指が正面を向いているのが理想的。

写真4
骨格標本から見た場合、人差し指が正面。ただし歩くときには、人差し指ではなく中指を正面に向ける。

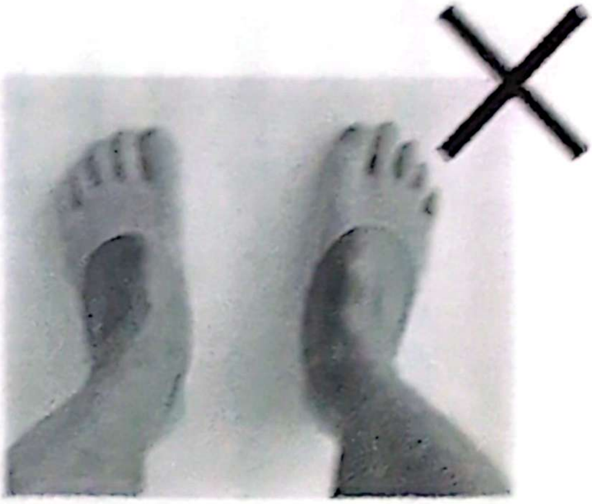


写真5
右足だけ外に開いてしまい、どの指も外側へ向いている。

解剖学では、人差し指と、かかとの頂点を結ぶ線を足の中心線としていますが（写真d）、歩くときは中指がまっすぐ正面を向いているのが理想です。足首も外側や内側に倒れ込むことなく自然と正しいポジションになり、歩いたときに足首を正しく動かすことができるのです。

ところが、たとえば足が外側に開いていれば、歩くときに足首が外側に倒れやすくなります。両方の足が大きく外側に開いている場合はもちろんのこと、写真cのように右足が外側に数㎜開いているだけでも、正しく歩くことができません。

たったこれだけの開きでも足首がゆがみ、それがふくらはぎ、ひざ、太もも、骨盤にも影響して、からだをゆがませたり、脚の動きにロックがかかってスムーズな重心移動の妨げとなります。

また、足が内側に閉じている場合もNGです。歩くときに足首が内側に倒れ込みやすく、これもまた全身のからだのゆがみにつながってしまうのです。

歩き始める前に必ず、中指が左右対称にまっすぐ正面を向いていることを確かめておくことが大切です。

CamScannerでスキャン

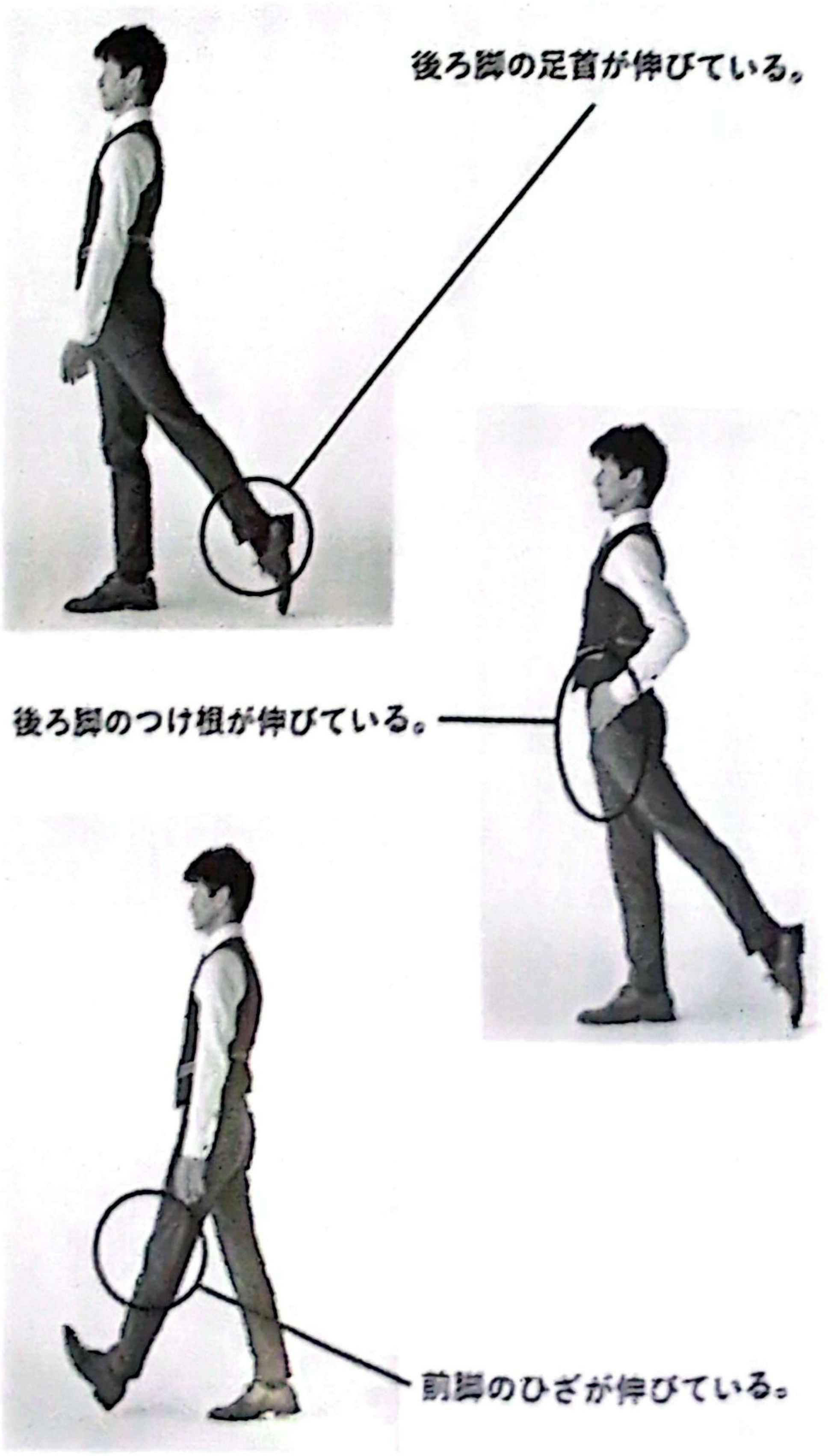
正しい歩き方を始めてみよう

それではいよいよ歩き方を説明しましょう。慣れないうちは一歩踏み出すたびに、からだがぐらついたり傾いたりするかもしれません。でも、それを恐れて動きを小さくしないように注意しましょう。からだが少し安定しづらくても、関節可動域を最大限に生かすようなイメージで歩いてください。また、できるだけ全身の力を抜くことも忘れないようにしましょう。

「足首」「脚のつけ根」「ひざ」の３つを伸ばす

まず、正しい歩き方をするうえで特に意識すべき、３つのポイントから話を始めます。その３つは部位が違いますが、いずれも「伸ばす」ことが大切です。

１つめは足首を伸ばすことです。**一歩踏み出して前足に体重がのったとき、後ろ脚の足首をしっかり伸ばします**（写真上）。足の甲から足首、すねにかけて長く伸ばす



CamScannerでスキャン

ようなイメージです。

そのとき、足首が外側や内側に少しでもねじれてしまうと、まっすぐ伸ばすことができません。足先が外側や内側に向いてしまっても同じです。足先を進行方向へ向けたまま足首をまっすぐ伸ばすのです。ただし、そのとき足の指で地面を強く押さないようにしましょう。

2つめのポイントは、脚のつけ根を伸ばすことです（99ページ写真中）。**一歩踏み出して前足に体重がのったとき、後ろ脚のつけ根を伸ばすように意識する**のです。腰、鼠径部、ひざ、足首までが一直線になるようなイメージです。日本人は、脚のつけ根を伸ばして歩くことに慣れていない人が多いため、最初は手で触れてきちんと伸びているかどうか確認してもいいでしょう。

後ろ脚をほんの一瞬そのまま残すような感覚で歩くと、脚のつけ根がすっと伸びる人も多いようです。ただし、**骨盤はどんなときもまっすぐ正面を向くように気をつけます。**後ろ脚と同じ側の腰骨が、後ろ脚につられて外側へ向いてしまうことがないよ

うにしましょう。

3つめは、ひざを伸ばすことです（99ページ写真下）。**前脚のひざを伸ばして、かかとから着地**するのがポイントです。そうすることで脚がロックされ、着地したときにひざが内側に入り込むのを防げたり、足首がぶれにくくなります。ひざや骨盤などがねじれることなく、筋肉を必要以上に緊張させなくても安定して歩くことができるのです。

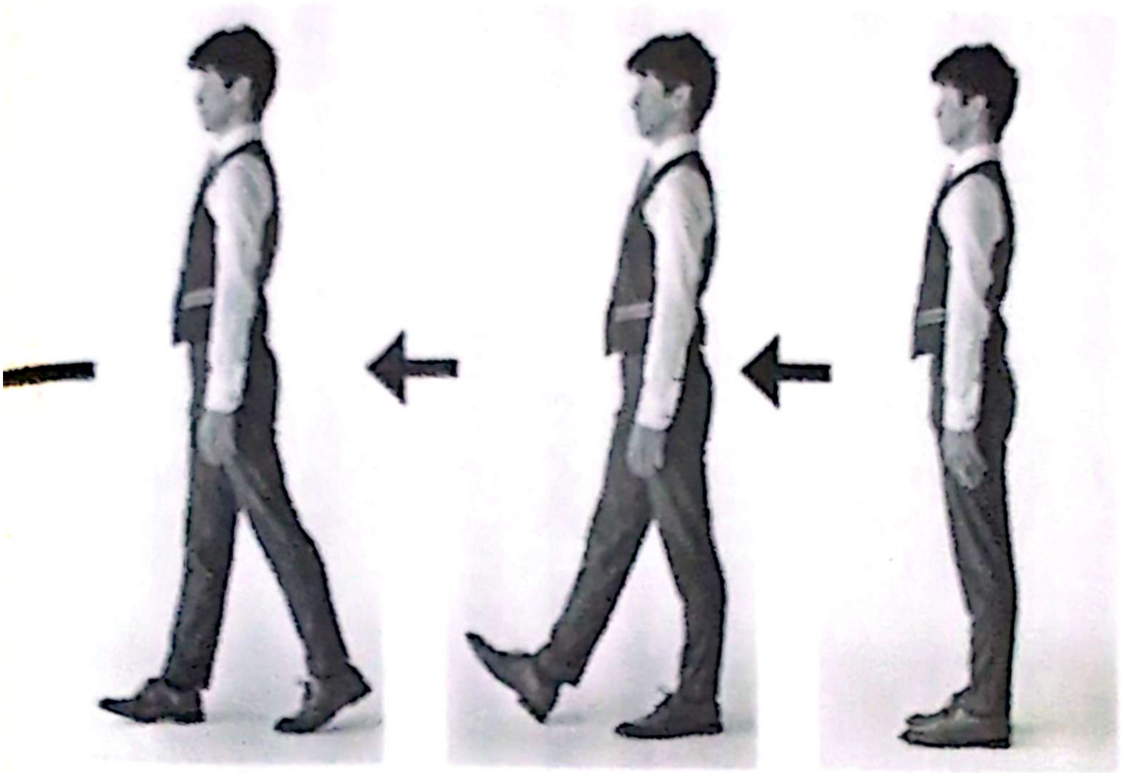
また、ひざが伸びていることで、骨盤の高さが一定に保たれます。ひざを曲げてしまうと脚を踏み出すたびに骨盤の高さが変わってしまいますが、ひざが伸びていれば骨盤の高さが保たれて重心が上下に揺れることはありません。そのため、進行方向への体重移動がとてもスムーズになりますし、腰やひざに余計な負担をかけることがないのです。

ひとつひとつの動きを理解しよう

では、以上3つを意識しながら正しい歩き方の流れを細かく解説しましょう。

CamScannerでスキャン

正しい歩き方をコマ送り!



1 歩き始める前に正しい姿勢で立つ

2 一歩踏み出したら、かかとで着地

3 すぐにバランスポイントにのる

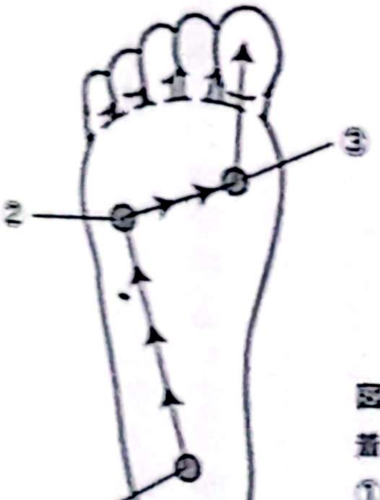
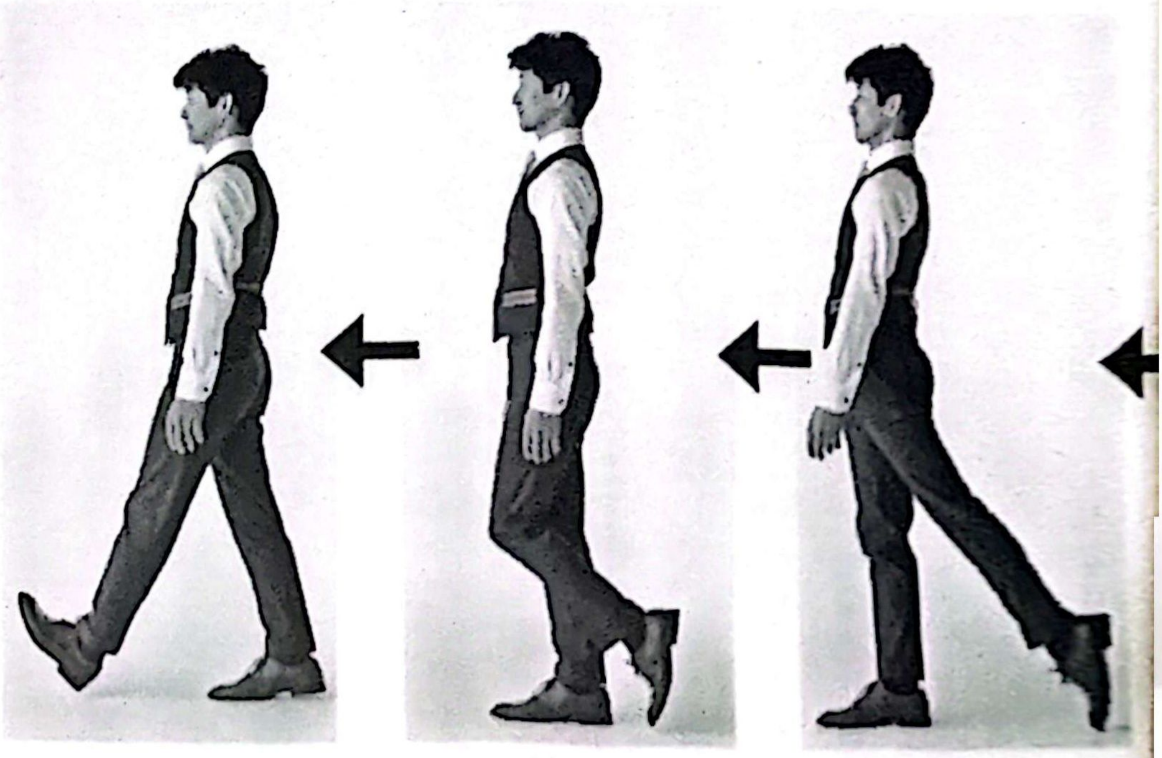


図1
着地したら、
①バランスポイント→②小指のつけ根
→③親指のつけ根へと体重を移動。



4
前足に体重移動

5
後ろ足を離す

6
ひざを伸ばして前へ

1 **歩き始める前に正しい姿勢で立つ**

バランスポイントを意識して立ち、**両足の中指をまっすぐ進行方向へ向けて**おきます。もちろん、慣れてくればこのステップを飛ばしていきなり踏み出してもかまいませんが、歩き始める前の足の位置が歩き方に大きく関係するため、正しい歩き方が自然にできるようになるまでは、セットポジションとして習慣づけましょう。

2 **一歩踏み出したら、かかとで着地**

前脚のひざをまっすぐ伸ばして、まずはかかとで着地します。足首が安定しやすく、脚の筋肉をがんばって使わなくても、前脚への体重移動がスムーズになります。このとき、前足の中指が内側や外側にずれることなく、まっすぐ正面を向くように気をつけてください。

3 **すぐにバランスポイントにのる**

CamScannerでスキャン

かかとから着地してすぐ、前足のバランスポイントに体重をのせるように意識します。続けて小指のつけ根、親指のつけ根へと、体重をのせる位置を移動させましょう（102ページ図1）。この一連の体重移動がスムーズにできれば、前足が安定した状態で次の一歩へと進むことができるのです。それと同時に、後ろ足のかかとを浮かせ始めます。

4 前足に体重移動

後ろ脚のかかとを完全に地面から離し、前足のバランスポイントに体重すべてをのせます。そのとき、**後ろ脚のつけ根と足首をしっかり伸ばす**ことがなにより重要です。後ろ脚は、腰から鼠径部、ひざ、足首、足先までがまっすぐ伸びており、前脚はくるぶし、ひざ、腰、肩、頭を結ぶ線が一直線になっているのが正解です。

CamScannerでスキャン

5 後ろ足を離す

後ろ脚を前へと動かします。足指で地面を蹴って無理に前に進めないように注意しましょう。**後ろ足の中指が最後まで地面に接するようにイメージ**すると、親指や足の外側で地面を蹴ってしまうことがありません。また、後ろ脚が前脚を通り越すとき、前脚のひざの内側と後ろ脚のひざの内側がすれるように意識するのもポイントです。

6 ひざを伸ばして前へ

そして、2と同じようにひざを伸ばしてかかとから着地し、反対の脚でも同じように歩きます。

正しい歩き方を細かく分割して解説すると、とても大変なことのように感じられるでしょうか。でも、どれもひとつひとつが独立した動きではなく、ひとつできれば次の動きは自然とそうなりやすく、慣れてくるととてもスムーズに脚が動いて歩けるよ

うになります。

それは、**正しい歩き方こそ、足首、ひざ、骨盤、ふくらはぎや太ももの筋肉などに過度な負担をかけることがない**からです。からだのつくりや動きを味方につけて脚を動かすことで、それが同時に大きな推進力になり、無理なく前へと体重を移動させることができるというわけです。

まずは毎日1分、チャレンジしてみてください。1分でいいので、ひとつひとつの動きをしっかり意識して歩いてください。この「1分ウォーキング」を継続することで、しだいにその動きをからだが覚えてくれて自然と正しい歩き方ができるようになるはずです。

腕の動かし方も意識する

歩くときには、脚だけを使っているわけではありません。歩くときには誰でも腕が自然に動くと思いますが、それは腕も使っているということを意味します。でも、腕を使うといっても、前に大きく振り上げたり、後ろに引き上げたりする必要はありま

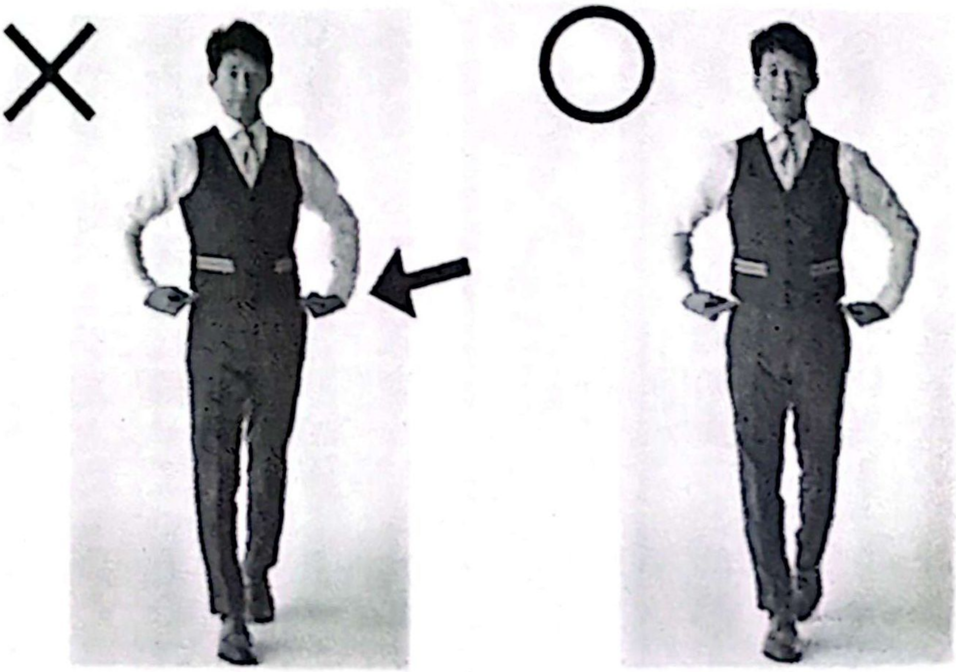
せん。

まず、まっすぐ立ち、腕の力を抜いて自然におろしてみましょう。そのとき、手の指がどのあたりにきますか？　多くの人が、人差し指が太ももの前側近くにくるかもしれません。それは腕が前寄りに位置しているということで、自覚がなくても肩や背中が丸まっている傾向があります。

でも、だからといって無理に肩を開こうとすると、余計な筋肉を使って疲れてしまいます。肋骨を軽く持ち上げるようなイメージで一度深呼吸をしてみてください。そうすれば、丸まっていた肩が開いて腕が自然と理想的なところに位置します。**人差し指がボトム類のサイドの縫い目に位置するのが目安**です。

この状態から歩き始めてみましょう。まず、腕を前に出すときは力を抜いたまま自然に任せてください。行進するときほど腕は前に上がらないはずですが、それでいいのです。

意識したいのは腕が後ろにくるときです。腕全体を後ろに引き上げたり、ひじを曲げて後ろに引いたりするのではありません。**腕の力を抜いて自然におろしたまま、二**



骨盤の向きが左右にぶれると、上半身の向きもぶれてしまう。

の腕を軽く後ろに引くくらいで十分です。

歩くだけなら、腕の力に思いっきり頼らなくてもこれくらいの動きできちんと前に進むことができます。また、歩いている姿もとても美しく見えることでしょう。

骨盤の向きはいつも進行方向へ

歩いているとき、骨盤はつねにまっすぐ正面を向いているように意識してください。脚の動きにつられて骨盤が左右にぶれないようにするのです。

どういうことかピンとこない人も多いかと思うので、わかりやすいように腰骨に手を添えて歩いてみましょう。骨盤がまっす

CamScannerでスキャン

ぐ正面を向いたまま歩ければ、上半身もまっすぐ正面を向いているのがわかります。

でも、前ページ左上の写真のように、たとえば前脚と一緒に右の腰骨が前に出て、左の腰骨が後ろに残っているのはNGです。骨盤が左を向き、それに引っ張られて上半身も左に向いてしまいます。その歩き方では、いくら足首や脚のつけ根が伸びていても正しい歩き方とは言えません。歩くときはいつでも、骨盤がつねにまっすぐ進行方向を向いているように意識しましょう。

あなたは大丈夫？　よくある間違った歩き方

正しく歩くためのからだの動かし方がわかったら、これまでの自分の歩き方にはクセがあった、と気づくことができた人も多いのではないでしょうか。そのことを知っておくのは、正しい歩き方を実践するために大切なことです。

そこで、多く見られるNGな歩き方を解説します。きっと思い当たるふしがあるはずです。その歩き方こそが、慢性的な痛みや不調の要因だったのかもしれません。

すり足になっている。腰が落ちたり姿勢が悪くなってしまう。

前脚のひざが曲がっている。重心が前すぎて、ひざに負担が。

後ろの足首が曲がったまま、太ももに力が入って疲れやすい。

CamScannerでスキャン

NG 1 後ろ脚の足首が伸びていない

とてもよく見られるのが、後ろ脚の足首が曲がっている歩き方です。この状態ではひざも曲がってしまい、きちんと前脚に体重を移動させることができません。自然な推進力が得られないため、がんばって前へ進もうとするあまり、太ももの筋肉に力が入って、歩いているとすぐに疲れてしまうことでしょう。

また、後ろ脚を前へ動かす際に足を地面にすってしまう、いわゆる「すり足」になりがちで、歩幅は小さくなり、スピードは出ず、歩くのが遅くなります。**腰が落ちたり、猫背になったり、歩いているときの姿勢が悪くなってしまう**ことも少なくありません。

NG 2 着地した脚のひざが曲がっている

前脚が着地するとき、ひざが曲がったままの人も目立ちます。むしろ、きちんと伸びている人のほうが珍しいかもしれません。

CamScannerでスキャン

着地する脚のひざが曲がるということは、前脚に体重を移動させるとき、バランスポイントにしっかりのることができていないということです。**バランスポイントよりも前に重心があり、その不安定さをカバーするためにひざに力を入れて曲げてしまうのです。**また、後ろの足首をきちんと使えていないと、前脚のひざも自然と曲がってしまいます。

典型的なのは、ハイヒールを履いている女性の歩き方です。前脚の着地が不安定なので、バランスをとろうとしてどうしてもひざを曲げてしまうのです。もともとひざを曲げて歩くクセがある人も多いと思いますが、ハイヒールを履くとさらにひざが曲がりやすくなると言えるでしょう。いくらヒールの高い素敵な靴を履いていても、こんな歩き方ではとても美しいとは言えません。

さらに、高齢者もひざが曲がっている人ばかりです。長年ひざを伸ばして歩く習慣がなかったところに、年齢とともに柔軟性がなくなってひざを伸ばすのが辛い、ひざに痛みがあって負担をかけないように曲げている、というようなことが重なって、高齢者独特の歩き方になるようです。

CamScannerでスキャン

でも、ひざを曲げて歩くということは、重心が前すぎるということ。そのバランスをとろうとして、ひざには大きな負担がかかります。**ひざを伸ばして歩いたほうが、ひざにとっては負担が少ないこと**を覚えておきましょう。

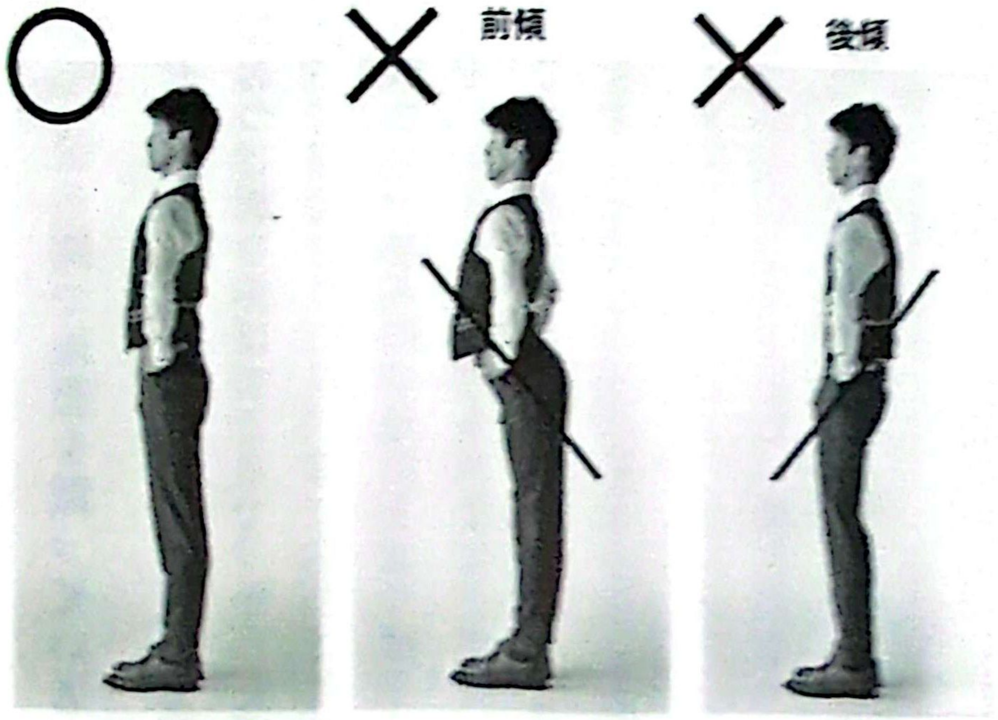
NG 3 後ろ脚のつけ根が伸びていない

後ろ脚のつけ根を伸ばして歩くということは、**歩くたびに前脚にスムーズに重心を移動させる**ということです。このことが日本人はちょっと苦手なようです。

骨盤をまっすぐに立てて椅子に座る西洋人に比べ、日本人は骨盤が後ろや前に倒れた姿勢の人が多い印象です。そのせいか、骨盤を上手に味方につけることができず、脚の動きが小さくなってしまう人が少なくありません。脚の動きが小さい、つまり、脚のつけ根を伸ばさずにちょこちょこ歩いている人が多いということです。

そんな状態では**歩幅が小さくなってしまうのはもちろん、ひざやふくらはぎの筋肉に負担がかかり、ちょっと歩いただけでも疲れやすくなります。**

自然に立ったときに、写真のように**骨盤が後ろに倒れていれば猫背になりやすいで**



すい。**前に倒れていることに気づきにくいので**注意しましょう。鏡で見て、自分の骨盤が前や後ろに傾れた状態になっていないか、前傾や後傾の状態になっていないか確認してみましょう。

左の写真のように骨盤がまっすぐ立っているのが正解です。もし、そのようになっていないなら、歩いているときに脚のつけ根を伸ばすように、より強く意識してください。もちろん、骨盤がまっすぐ立っている人でも、脚のつけ根を伸ばすことを頭に入れて歩きましょう。

NG4 後ろ脚で地面を蹴っている

歩くときに前へ進む力は、地面を蹴って得るものではありません。**後ろ脚の足首と脚のつけ根を伸ばすことで、からだが前へと押し出されます。**そして、前脚に自然と重心が移動していき、前に進むことができるのです。

つまり、後ろ脚で地面を強く蹴る必要はないはずですが、そういった歩き方をしている人も多く見受けられます。実際に、足の裏で地面を押している感覚がある人もいることでしょう。

そういう人は、これまで話してきたように、後ろ脚の足首やつけ根が伸びていない、前脚のひざが曲がっている、という歩き方をしている人です。正しい歩き方ができていないから、正しい動きによって得られるはずの推進力が小さく、地面を蹴って前に進むしかないのです。

正しい歩き方ができている人は、普段はもちろん、急ぎ足のときでも地面を蹴って足を速く進めたり歩幅を大きくしたりという必要はありません。速足のときに限定し

CamScannerでスキャン

たとしても、足で地面を蹴っている感覚があるなら要注意です。

NG5 がに股・内股で歩いている

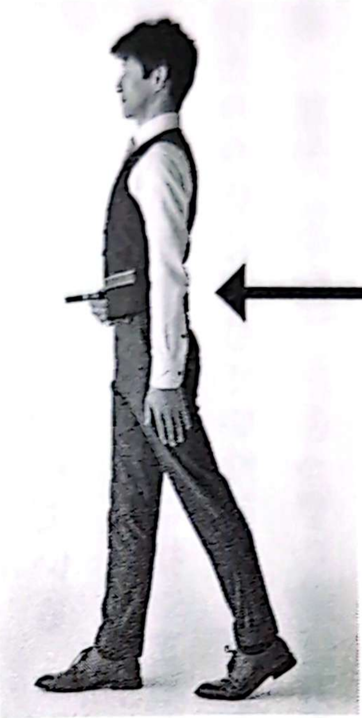
足が地面に着地したとき、中指がまっすぐ正面を向いているべきところ、外側に開いていたり内側に閉じていたりすれば、それは正しく歩けていない証拠です。

本来、足先（中指）がまっすぐ進行方向を向いたまま歩くことができれば、骨盤もまっすぐ進行方向を向いて進むことができます。わかりにくければ、おへそにペンを垂直にあててみましょう。

がに股や内股の場合、足先が正面とはずれることになります。それにつられて、がに股ならひざや腰が外寄りに向きますし、内股ならひざや腰が内寄りに向いてしまいます。これでは骨盤がまっすぐ進行方向を向いたまま前へ進むことはできません。

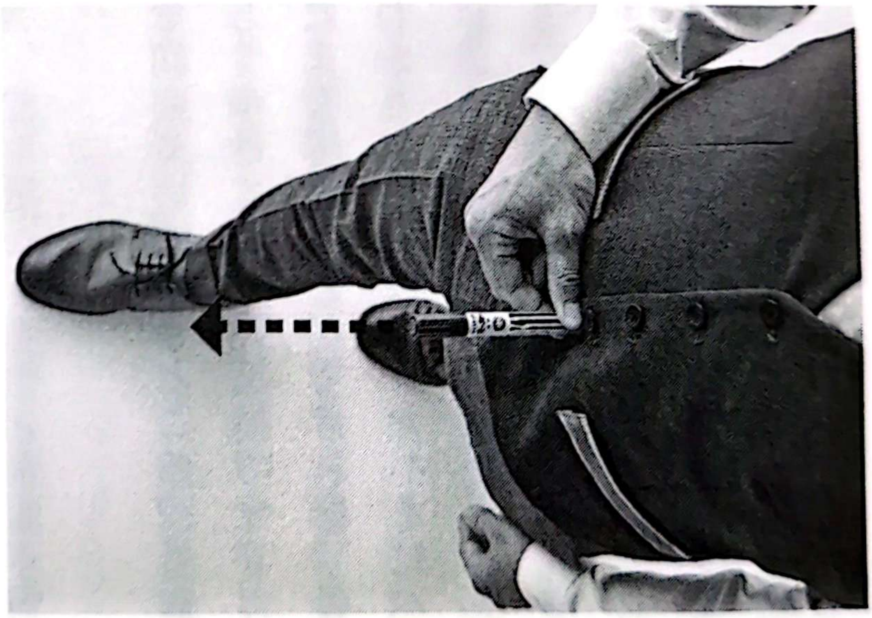
CamScannerでスキャン

ペンを使って骨盤の向きをチェック



足を踏み出しても、ペンの向きがまっすぐ正面を向いているように意識する。

歩き出す前、おへそにペンをあて、骨盤が正面を向くようにしておく。



おへそに対して垂直にペンを添え、ペンが正面を向いていれば、骨盤も正面を向いているということ。歩いてもペンがぶれなければ◎。

CamScannerでスキャン

また、がに股や内股で歩くということは、足首が本来の動きをできないということです。正しい歩き方では、足首を伸ばしたり曲げたりという動きが大切です。外側、または内側へ倒す、ひねるなど、足首がぶれたりぐらつくような動きはしません。

ところが、がに股や内股で歩いていると、足首が外側や内側へ倒れ込むように着地せざるを得ません。これでは、ふくらはぎ、ひざ、太もも、骨盤などが本来の動きをできず、歩くたびにねじれたり力が入ってしまうことになります。がに股や内股を治すのはなかなか大変だと思いますが、「1分ウォーキング」で**できるだけまっすぐ正面に脚を進められるように意識してください。**

なお、次ページの写真のように、進行方向にまっすぐ伸びた1本の線の上を歩く練習をすると効果的です。もちろん、いくら1本の線の上を歩いても、両脚のひざとひざの間に空間があっては美しくありません。前脚と後ろ脚がすれ違うときに、両方のひざとひざをすり合わせるようなイメージで歩きましょう。

○

両脚の間に空間ができないよう、ひざとひざがすれるようなイメージで歩くのがポイント。

×

まっすぐ歩いても、右脚と左脚の間に大きなすき間があくような歩き方では、美しく見えない。

NG 6 太ももやふくらはぎに力が入っている

歩くときにふくらはぎや太ももの筋肉をがんばって使っているように感じているなら、それは間違った歩き方をしているサインです。**正しい歩き方ができていれば、ふくらはぎや太ももの筋肉を駆使する必要はありません。**

ふくらはぎの筋肉の場合、後ろ脚の足首を伸ばすことで収縮し、その脚を前に動かすことで（足首の力が抜けることで）弛緩します。つまり、足首の動きに連動しているため、わざわざふくらはぎの筋肉を使うことを意識する必要はないのです。また、太ももの筋肉の場合、足首がぶれてバランスが不安定になったりしたときに強く緊張しますが、正しく歩いているぶんにはものすごく固くなるほど筋肉を使うことはありません。

歩くと脚がだるくなる、筋肉痛になる、太ももの前側や外側が太くなった、というような症状が出る人は、ふくらはぎや太ももの筋肉が過度に働かざるを得ない歩き方をしているということ。今すぐ歩き方を見直しましょう。

CamScannerでスキャン

NG 7 ペタペタ歩いている

ペタ、ペタ、と足裏全体で着地している人もいます。足裏全体で着地しているということは、おそらく着地する脚のひざも完全に伸ばしきっていないのではないでしょうか。でも、何度も言いますが、**ひざを伸ばしてかかとから着地するのが正解です。**

足裏全体で着地しているということは、足裏の体重移動が正しくできていないということです。本来は、かかとで着地してすぐバランスポイントで立ち、その後、小指のつけ根、親指のつけ根へと体重を移動させていきます（102ページ参照）。

これは、地面から受ける衝撃を足裏のアーチで和らげつつ、自然に前へ進む力を生み出してくれる重心移動です。でも、それができていなければ足首がぶれやすくなり、ふくらはぎ、ひざ、太もも、骨盤に負担がかかったり、楽に歩くことができなくなります。

また、足裏の体重移動がスムーズにできない人のなかには、爪先で踏ん張るクセが

CamScannerでスキャン

ある人がいます。重心が爪先にのっているのです。そんな状態では足裏の3つのアーチが効果的に働くことができません。

つまり、体重を支えたり地面からの衝撃を受け止めるために、爪先にはかなりの負担がかかってしまうことになります。そして、歩くたびに全身に力が入りやすくなるので、疲れて当然です。ヒールの高い靴など爪先重心になりがちな靴を履くときは、足裏の体重移動の順番をいつも以上に意識してください。

ある人がいます。重心が爪先にのっているのです。そんな状態では足裏の3つのアーチが効果的に働くことができません。

つまり、体重を支えたり地面からの衝撃を受け止めるために、爪先にはかなりの負担がかかってしまうことになります。そして、歩くたびに全身に力が入りやすくなるので、疲れて当然です。ヒールの高い靴など爪先重心になりがちな靴を履くときは、足裏の体重移動の順番をいつも以上に意識してください。

CamScannerでスキャン

第5章

「1分ウォーキング」をもっと効果的にするために

CamScannerでスキャン

正しい歩き方が身につくエクササイズ

正しい歩き方に、からだや脳が慣れるまでに時間がかかる人もいるでしょう。生まれてから今までずっと、からだを正しく動かして歩くことを意識せず、自己流の歩き方を続けてきたのですから当然のことです。

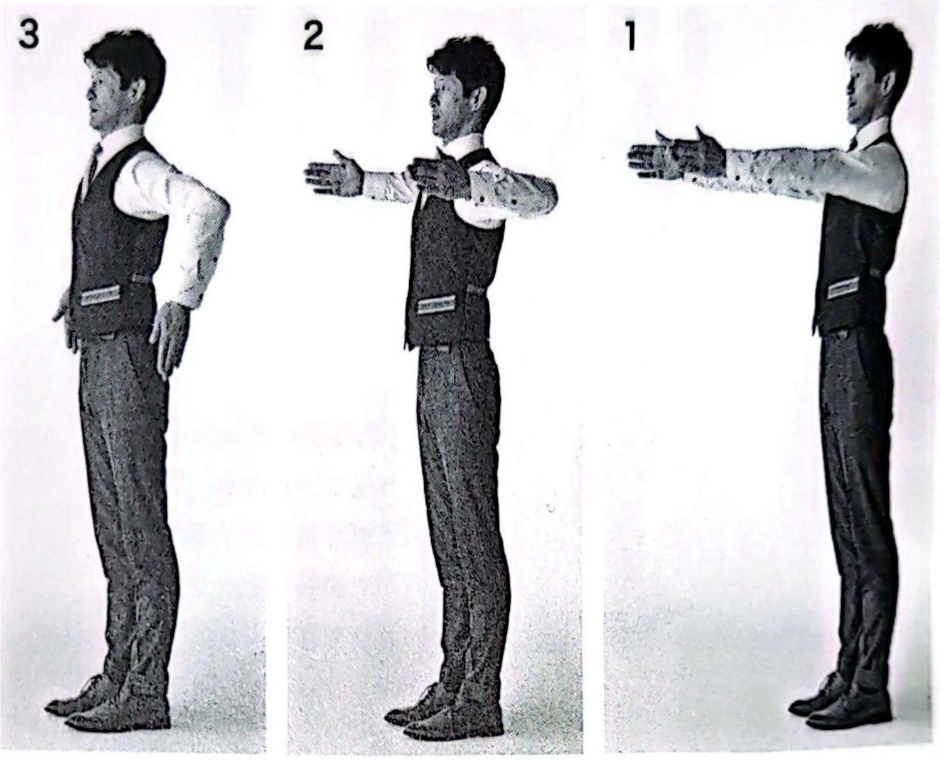
そこで、脚をスムーズに正しく動かす方法や体重移動の感覚をつかむためのエクササイズをご用意しました。「1分ウォーキング」を始める前にぜひ行ってみてください。正しい歩き方を早くマスターできるはずです。

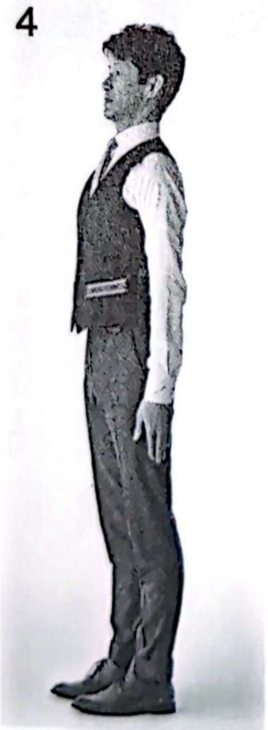
横隔膜はがし

正しく歩くための姿勢を身につけるエクササイズです。実は多くの人が肩が前に入り込んでいて、そのせいで前かがみになって胸郭が狭くなり、横隔膜が縮んでいます。

CamScannerでスキャン

横隔膜はがし





1　骨盤と同じ幅くらいに足を広げて立ち、からだの緊張をゆるめる。そのまま両腕を伸ばしてまっすぐ前へ持ち上げていく。肩の高さの位置まできたら胸を少し開く。

2　腕の高さを変えず、ひじを引いて直角に曲げる。同時に、胸を軽く張る。胸を開こうとするあまり、ひじを後ろに引きすぎないように注意して。

3　両腕のひじから先を下に向ける。この一連の流れにより、肋骨の位置が持ち上がって胸郭が広くなる。

4　胸はそのままの状態で腕を下におろす。この状態が美しく正しい姿勢であり、胸郭が広くなっているので呼吸も深くなる。この姿勢から歩き始めるといい。

CamScannerでスキャン

「横隔膜はがし」でコツをつかんだら、肋骨を軽く持ち上げるだけでも胸郭を開かせることができるように。

ところが、姿勢をよくしようとすると、せいいっぱい胸を張り、肩を後ろに引き、背中を反らす、と意識しがちですが、それはいいことではありません。そんな状態ではからだに力が入ってうまく歩くことができなくなってしまいます。

そこで、からだの力を抜いて前かがみを改善し、胸郭を広げるための「横隔膜はがし」が役に立つのです。

慣れてきたら、前ページのようなエクササイズを行わなくても肋骨を軽く持ち上げるだけで、横隔膜が伸び、胸郭が広がるようになります。肋骨の下に両手を添え、大

CamScannerでスキャン

きく息を吸いながら肋骨を持ち上げてみましょう。そして、そのまま両手を離し、肋骨は上げたままで肩だけおろします。これだけで胸郭が広がって正しい姿勢になります。

足前後タップ

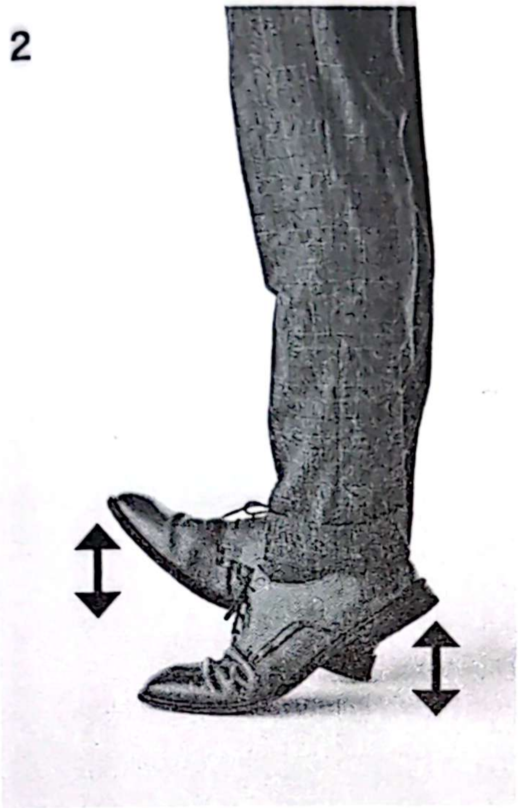
正しい歩き方では、前足が着地するとき、かかとは地面に接していて爪先は浮いています。それとほぼ同じタイミングで、後ろ足のかかとは浮いていて爪先は地面に接しています。次に前足が反対の足になり、同じことが繰り返されます。

これは足首を正しく使ってこそできる動きですが、慣れないとなかなかスムーズにできないうえ、からだのバランスをとるのも苦労する人がいます。そこで、この動きを脳に覚えさせるのがこのエクササイズです。

CamScannerでスキャン

足前後タップ

2



1

1　足先（中指）を正面に向けたら、片足を10cmほどまっすぐ前へずらす。左右の足が少し前後していたほうが、からだがぐらつきにくい。

2　前足の爪先を真上に上げると同時に、後ろ足のかかとを浮かせる。これをスムーズにできるようになるまで繰り返し、前足と後ろ足の動きの感覚を脳にインプットする。前後の足を替えて同様に行う。

CamScannerでスキャン

骨盤ブランコ

後ろ足から前足へと、重心が移動する感覚をつかむためのエクササイズです。後ろ足で地面を蹴ったり脚の筋肉に頼ったりせずに、足首の動きを味方につけて歩くと、体重移動がスムーズにできます。それが実感できるように練習しましょう。また、足先（中指）や骨盤をまっすぐ進行方向へ向けたまま体重移動させる訓練にもなります。

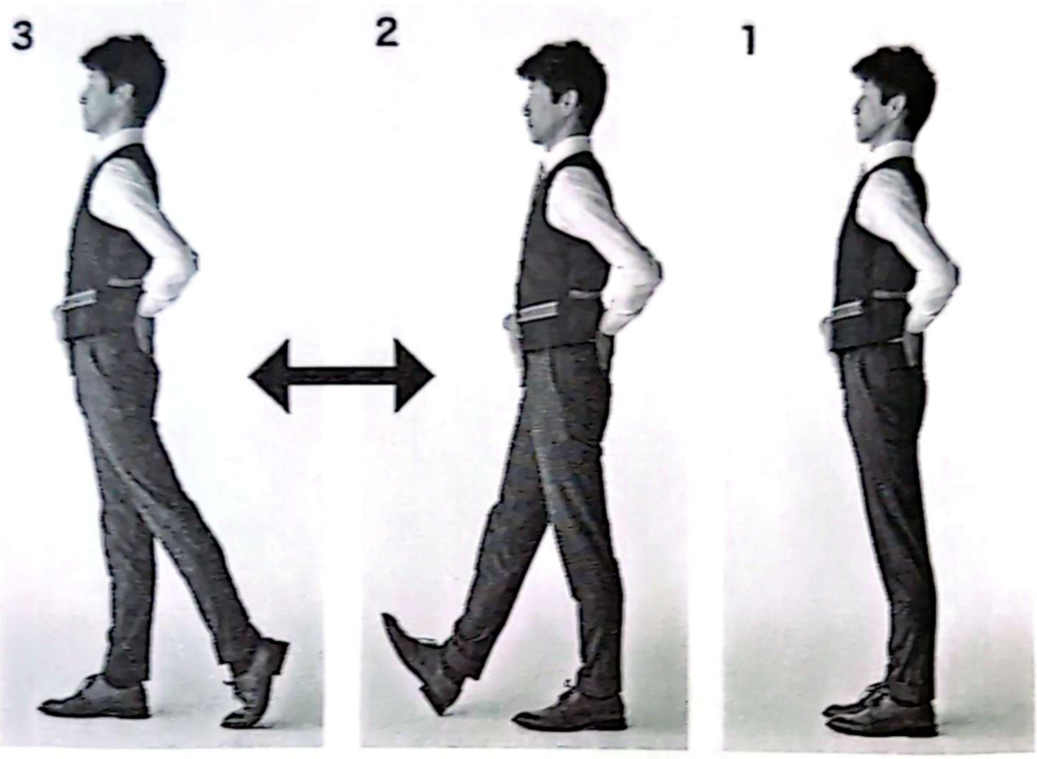
デンデン太鼓

正しい歩き方では、**脚の力はもちろん、腕の力も抜きます**。ところが、長時間のデスクワークやパソコン作業、スマホいじりなど、いつも肩から腕にかけて力が入っている人が少なくありません。しかも、自覚なく力が入っているため、反対に力を抜こうと意識してもなかなか脱力できないのです。

そこで、からだをデンデン太鼓のようにぶらぶら揺り動かして、腕の力を抜くエク

CamScannerでスキャン

骨盤ブランコ



1　正しい姿勢で立ち、右手はおへそに、左手は腰の中央に添える。両足の中指がまっすぐ進行方向へ向いているか確認しておく。

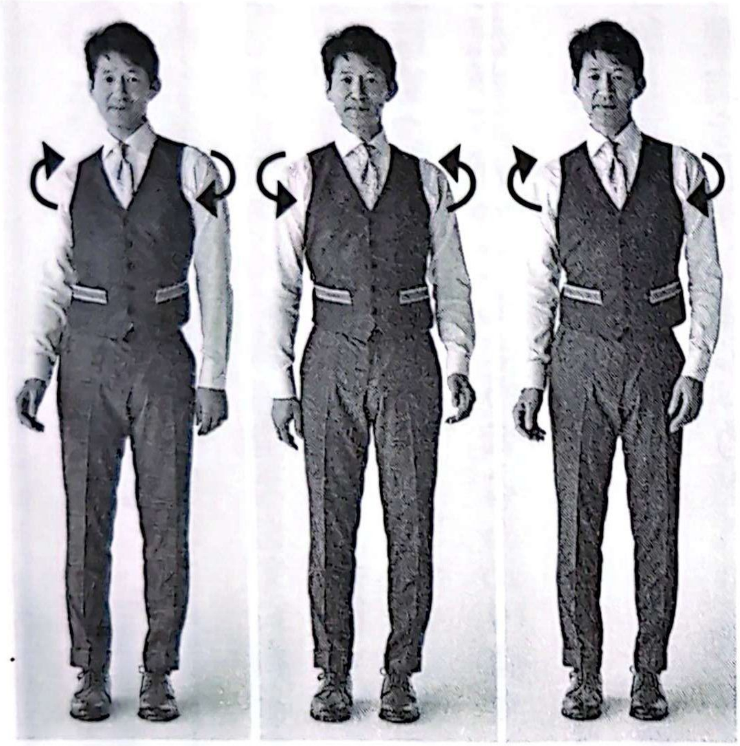
2　右脚をまっすぐ1歩踏み出す。ひざを伸ばしてかかとから着地すると同時に、両手で挟まれた腰がそのまま前へ進むような感覚を意識する。

3　右脚に重心が移動するとき、左脚の足首を伸ばしてかかとを地面から浮かす。右脚に完全に重心が移動したら、後ろの左脚に重心を戻す。そして、再び前の右脚に重心を移動させ、また後ろの左脚に戻す。このように重心を前、後ろ、前、後ろと30秒くらい繰り返し移動させたら、今度は前脚と後ろ脚を替えて行う。

CamScannerでスキャン

サイズを試してみてください。
腕が自然とぶらぶら揺れるくらい力が抜けたら、そのまま歩き始めてみましょう。
腕に力を入れて大きく前後に振らなくても歩ける感覚をつかめるはずです。二の腕を軽く後ろに引くような程度で十分です。

デンデン太鼓



腰幅に足を開いて立って腕を自然におろしたら、肩を前後に振って上半身を揺らし、その反動でデンデン太鼓のように腕をぶらぶらさせる。そのとき、肩も脱力させるイメージで行うと、より腕の力が抜けやすい。

CamScannerでスキャン

基本の歩き方プラスαで美脚へ！

正しい歩き方ができるようになると、ただそれだけで歩く姿が颯爽としてとても美しく見えます。背中が丸まったりせず**姿勢がよくなります**し、脚のつけ根から足首まで**伸びた脚はずっと長く見えます**し、骨盤がまっすぐ立っているために**お腹が前に突き出たりお尻が下がってしまうこともありません。**

さらに、毎日正しく歩くことそのものが、美脚を手に入れるエクササイズとも言えます。その理由を説明しましょう。

まず、足首を伸ばしたり曲げたりという動きを繰り返しますので、**足首のまわりが引き締まっていきます。**足首がキュッと細く締まった脚はやはり魅力的なものです。

また、足首が外側や内側に倒れ込まずにいつも正しい位置にあれば、足裏のアーチがつぶれずしっかり形を保てるため、そのぶん、足首周辺がすっきり見えるようにな

ります。
ふくらはぎも細くなります。ふくらはぎの筋肉に余分な負荷をかけないため、筋肉が張り出したりしません。それどころか、足首を動かすたびにふくらはぎの筋肉が収縮・弛緩を繰り返して刺激を受けるため、代謝がよくなってすっきり引き締まってくるのです。また、血液やリンパの流れがよくなり、むくみも和らぎます。

太ももに関しては、特に外側へ張り出していた筋肉が取れ、細くなったように感じることでしょう。正しい歩き方によって太ももの筋肉が正しく使われるようになると、太ももの裏側の筋肉が発達することがあります。でも、前から見て脚が太く見えるようなことはないので安心してください。

女性にとってうれしい効果は、脚だけにとどまりません。**ヒップがキュッと上がったような気がする、という声も聞きます。**後ろに倒れていた骨盤がまっすぐ立ち、お尻のトップの位置が上がったおかげでしょう。さらに、脚を大きく動かすようになってヒップまわりが刺激を受けて、余分な脂肪が燃焼されたことも関係しているはずです。

CamScannerでスキャン

そして、**ウエストが細くなる**ことも考えられます。脚のつけ根を伸ばすとき、リンパ節のある鼠径部が刺激されて周辺のむくみが改善されます。当然、お腹まわりのむくみも取れますし、むくみがなくなることで脂肪も燃焼されやすくなります。そのため、ウエストが引き締まることがあるというわけです。

単に正しく歩くだけなのにこういった効果が得られるとは、女性にとっては本当にありがたいことでしょう。**食事制限はもちろん、ストレッチや筋トレも必要ありません。**全身の代謝が上がるので体重が減る人もいますし、歩くことは毎日のことなので**リバウンドもありません。**誰でも続けられて失敗することのない方法というわけです。

さらに、美脚を目指せるエクササイズ

正しく歩くだけでも脚、ヒップ、ウエストが引き締まりますが、さらに美しさをブラッシュアップできる歩き方があるのでおぼえましょう。

まず、前脚に体重をのせたとき、**後ろ脚をすぐに地面から離さず、0・5秒だけ残すように意識する**ことです。そのぶん、後ろ脚のつけ根がさらに伸びます。脚がより長く見えるばかりか、鼠径部がさらに刺激されて、脚のむくみ予防になります。

また、ファッションモデルのような歩き方をほんの少し意識するのもおすすめです。正しい歩き方を基本にしつつ、**1本の線の上をちょっと交差するくらいに脚を踏み出し**ます。脚のクロスの動きによって、いつも以上に鼠径部を刺激することができますし、バランスをとるために太ももの内側に少し力を入れることにもなります。その結果、太ももを中心に脚が引き締まるのです。

そのとき、多少ですがからだにひねりがききますので、お腹まわりがすっきりすることもあるでしょう。ひねりを強くしたい場合は、腕を後ろに引くときに二の腕からではなく、肩から引くように意識してみましょう。

ちなみに、脚を美しく演出するために、ハイヒールを履く女性も多いはずです。ヒ

ールが高いと脚は不安定になりますが、そんなときでもひざを曲げないでください。そうはいっても、なかなか難しいかもしれませんが、ちょっとコツを覚えるとできるようになります。

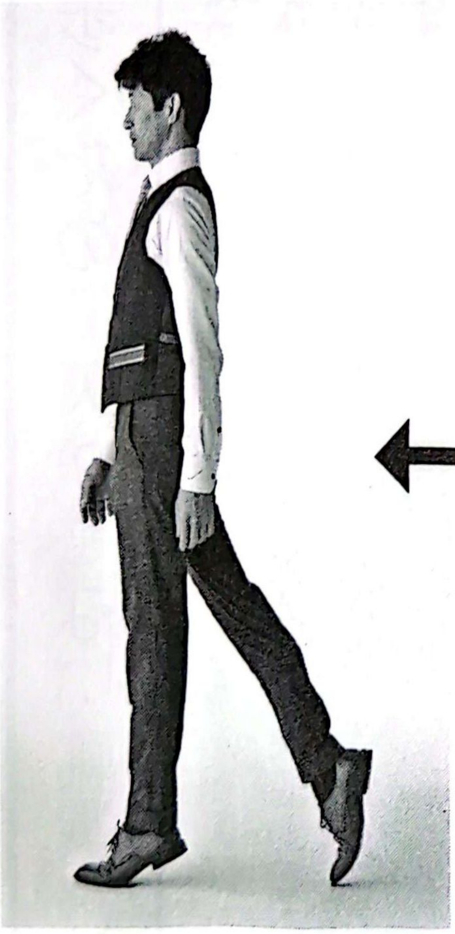
それは、一歩踏み出したとき、いつもより早く前脚に重心を移動させること。後ろ脚に重心が残っているほど、前脚のひざが曲がりやすくなるのです。前脚に素早く重心を移動させるためには、脚が着地すると同時にバランスポイントで立つことが大切です。

そのときは、かかとから着地することをあまり意識しないほうがいいでしょう。イメージとしては、前脚の着地点にスリッパが置いてあり、そこに足をすぽっとはめる感じです。そうすると、一瞬でバランスポイントで立つことができ、いつもより早く重心を前脚に移動させることができるのです。

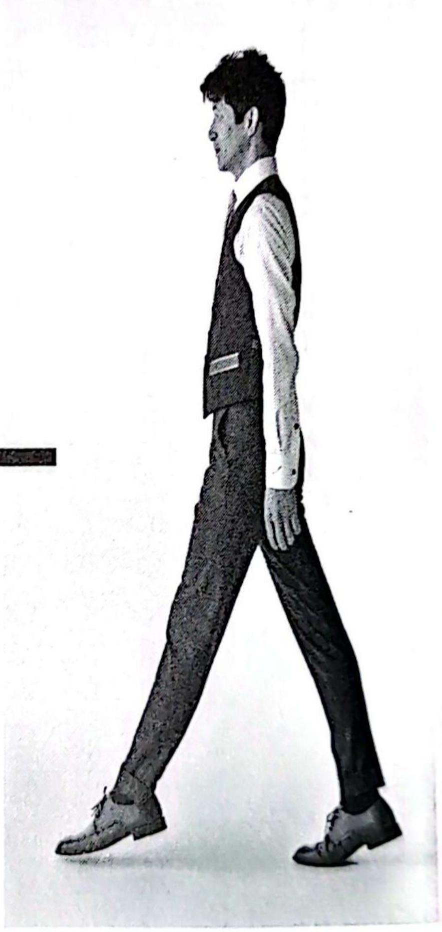
ハイヒールを履きこなしたいならぜひ練習して、注目を集めるような美しい歩き方をマスターしてください。

CamScannerでスキャン

ヒールで正しく美しく歩くには



着地と同時に素早くバランスポイントに体重をのせる。



前脚の着地点にあるスリッパに足先をはめるイメージ。

CamScannerでスキャン

正しく歩くために欠かせない靴選び

正しく歩くためには靴選びも重要です。靴をきちんと選ばないと、どんなにがんばっても正しく歩けない可能性があります。靴は足を保護することに加え、歩くという動作をサポートするものですが、靴によっては正しく歩くことの妨げになってしまうことがあるのです。

正しい歩き方を邪魔する靴を選んでしまうのは、自分の足にどういったものを履けばいいのか知識がないまま、多くの人がデザインを重視したり、サイズだけで選んでいるからではないでしょうか。そこで、正しく歩くために知っておくべき、靴選びのポイントをお話ししましょう。○か？　×か？　みなさんも考えてみてください。

理想はスニーカー……○？　×？

理想は登山靴、と言いたいところですが、登山靴を普段履く人はいませんから、ス

ニーカーがベストと言ってもいいでしょう。その理由は、かかとをホールドするよう**な形だからです。**

かかとをホールドすることがなぜ大切かというと、かかとがホールドされずに左右にぶれると、足首、ひざ、腰などもぐらついてしまうためです。からだの重心の軸もぶれやすくなり、そのバランスをとるために一部の筋肉などに負担がかかってしまいます。これでは、正しく歩くどころか、脚を動かすたびに疲れてしまうはずです。

もちろん、スニーカーならなんでもいいわけでもありませんし、スニーカー以外を禁止するわけでもありません。どのタイプの靴を選ぶときでも、次の方法でかかとのホールド力をチェックしてみましょう。

まず、履き口の大きさです。履き口が大きければ大きいほど、足首がぶれやすくなることを覚えておきましょう。簡単に言うと、**「履きにくくて脱げにくい」靴がベストということです。**

また、スニーカーなどくるぶしの位置まである靴の場合、内くるぶしと外くるぶしの高さを確認します。両サイドにペンを渡らせるとよくわかりますが、**内くるぶし側**

CamScannerでスキャン

くるぶしの高さと位置をチェック！

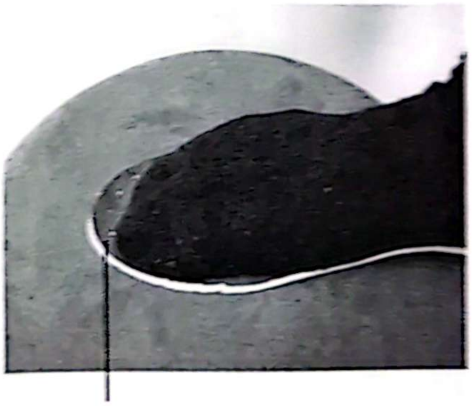
内くるぶしが外くるぶしよりもかかと寄りになっている。

靴を上から見て、内くるぶしが外くるぶしよりも爪先寄りになっている。

靴を後ろから見て、内くるぶし側が外くるぶしより高くなっている。

正しいサイズは中敷きでチェック！

中敷きの先端を反らしたとき、親指の爪先がぴったり隠れるものがいい。



中敷きと足が同じサイズでは、靴が小さいということ。爪先に、親指の厚み分のスペースがあるものを選んで。

CamScannerでスキャン

が高く、外くるぶし側が低くなっていればOKです。また、靴を上から見たときに、内くるぶしのほうが外くるぶしよりも前にあるものを選びましょう。実際の足のくるぶしがそうなっているからです。それと反対になっていたり、内くるぶしと外くるぶしが同じになっていたら、くるぶしが靴にあたってしまう可能性が高くなります。

サイズは大きめがいい……○？ ×？

あえてわざわざ大きいものを選ぶことはやめましょう。靴が脱げないように足の指に力が入ってしまったり、かかとがはずれないように足をひきずるような歩き方になってしまいます。それでは、靴に合わせた歩き方をすることになって、からだの関節可動域や筋肉を最大限に生かした歩き方から遠ざかることになります。

だからといって、もちろん、サイズが小さいほうがいいわけではありません。足の指を伸ばすことができずに曲げたまま踏ん張ることとなり、重心の位置が前寄りになってしまうことがあるのです。また、靴の内部に指先などが強くあたって痛みが生じ、それをカバーしようとして正しく歩くことができなくなることもあります。

CamScannerでスキャン

では、どうやってサイズ選びをすればいいのでしょうか？　中敷きの入っている靴の場合、中敷きを出します。**中敷きのかかとと自分のかかとを合わせてみて、指先にどれくらい中敷きが余っているかを確認**するのです。ベストなのは、中敷きの余っているぶ分を上に反らせたとき、親指の爪先（親指の厚みぶん）がちょうど隠れるくらいです。というのも、足首をしっかり使って歩くことによって、親指の厚みのぶんだけ足が前にずれるためです。

中敷きがない場合は、実際に履いて靴の指先を手で触って、親指の爪先（親指の厚みぶん）程度の空間があいているかどうか確認しましょう。

柔らかいほうがいい……○？　×？

柔らかい靴は固い靴よりも快適に歩くことができそうですが、柔らかい靴はよくありません。着地したときに脚がぐらつきやすく、からだが安定しないのです。また、足裏のアーチも保ちにくいため、偏平足になる可能性もあります。特にかかとの部分が柔らかい靴は、かかとがぶれる原因となるので避けましょう。

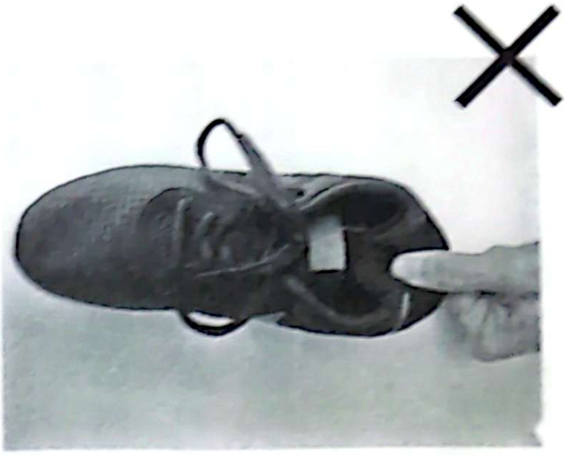
それなら固ければ固いほうがいいのかというと、そうではありません。かかとなど足全体をしっかりホールドしつつ、実は、ある部分はしなやかに曲がってくれる靴でなければいけないのです。

正しく歩くとき、足は爪先からかかとまでまっすぐ一直線になっているわけではありません。**後ろ足のかかとを浮かせたときには、親指のつけ根のふくらんだ部分（母趾球）で足が曲がります**。つまり、靴もその位置で曲がってくれないと、正しく歩くことができないということです。

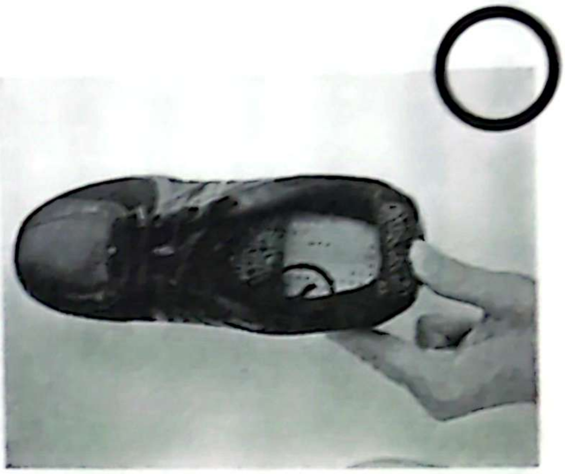
でも、実はこの曲がる位置がずれている靴が多いようです。靴のサイズがぴったり合っているのに位置がずれていることがありますし、靴のサイズそのものが大きすぎたり小さすぎたりすれば、さらにその可能性は高くなります。

足と靴の曲がる位置がずれていると、脚が疲れやすくなったり痛みが出やすいので、お店で必ず靴を曲げてみて確認するようにしましょう。

かかとのホールド力をチェック！



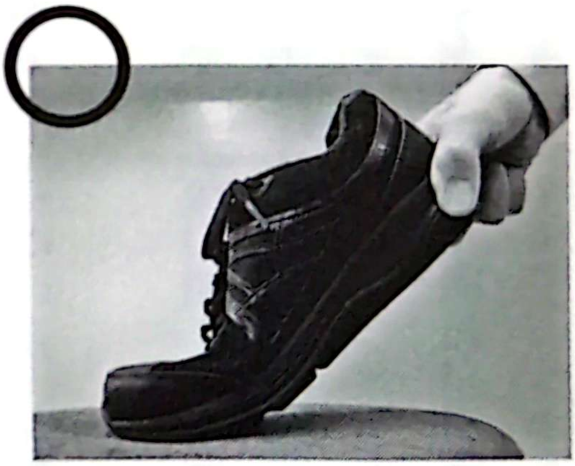
指で押した分だけ、かかと部分がつぶれてしまうのはホールド力が弱い証拠。



かかと部分を前に押したとき、あまり倒れ込まないほうがホールド力が高い。

曲がる位置をチェック！

母趾球よりも後ろの位置から曲がる。



母趾球の位置で靴がしなやかに曲がる。

CamScannerでスキャン

たとえば、前足重心になりやすいので膝にかかる負担は大きくなりますが、膝に
かかる負担はかなりのものではありません。そういう意味では、腰を反らさずに軽く
ますので、時計の振り子のように脚を振り出すことで、脚をスムーズに動か
すことができます。

ぺたんこ靴を選ぶべき……○？×？

ヒールのほとんどないぺたんこ靴は脚が疲れにくいと思いがちですが、ベストとは言えません。実は少しヒールがあったほうが歩きやすいのです。少しヒールがあれば、後ろ足のかかとを浮かしたときにスムーズに前足へ体重を移動させることができるのです。ただし、ヒールの高さが4cmを超えると、足裏の前方に体重がかかってしまい、バランスポイントを維持するのが困難になります。あくまでほどほどに抑えないと歩きにくくなりますので気をつけましょう。

また、ぺたんこ靴のなかには、靴底がとても薄いものがあります。ある程度の厚みがあればそれがクッションのように働き、前足が着地するときの衝撃をやわらげ

らげることができます。ところが、あまりに高いとねらった効果は得られません。

また、いくら靴底が薄いといっても裸足とは異なり、足の本来の形を実現しているわけでもありません。つまり、ぺたんこ靴を履くことによって、脚に負担をかけている可能性があると知っておきましょう。

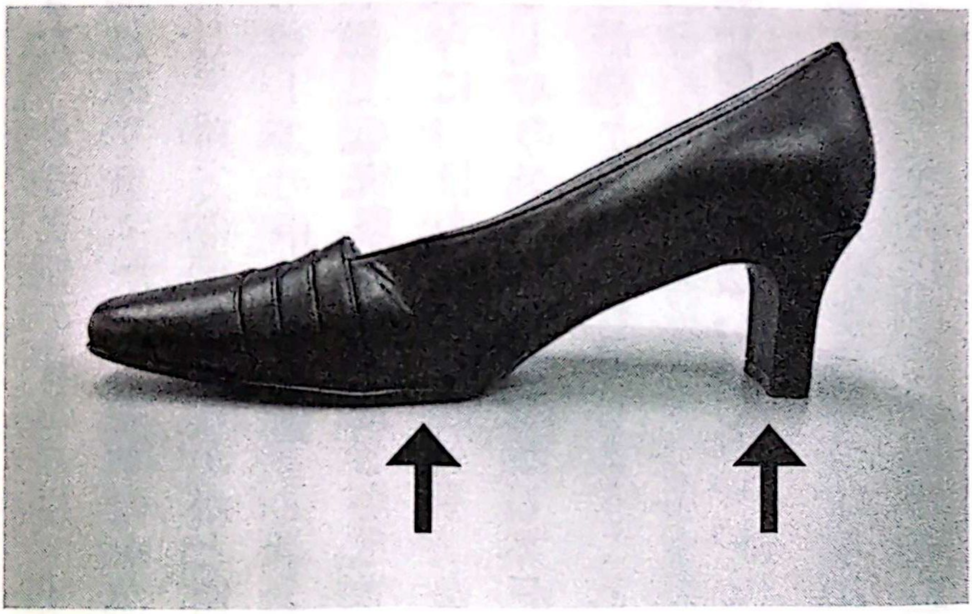
ハイヒールはよくない……○？　×？

脚が不安定になりやすいので好ましくありませんが、多くの女性が履きたくなる気持ちもわかります。そのため、絶対に履かないでくださいとは言いません。でも、正しい歩き方を完全にマスターするまでは、履いている時間をできるだけ短くすることをおすすめします。

ハイヒールを選ぶとき、脚の安定感のためにヒールの高さや太さばかり気にする人がいますが、実は地面に接している部分をチェックすることがなにより重要です。

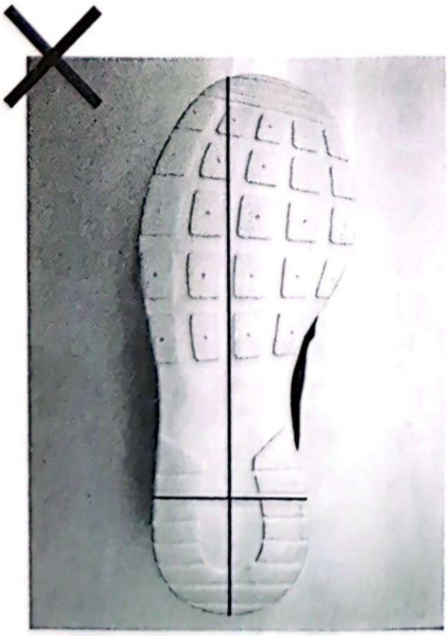
ハイヒールは足の前方とかかとの2ヵ所が地面に接していますが、足の前方の接地面は親指のつけ根のふくらんだ部分（母趾球）と一致していますか？　そこより前寄

ヒールの接地面をチェック！

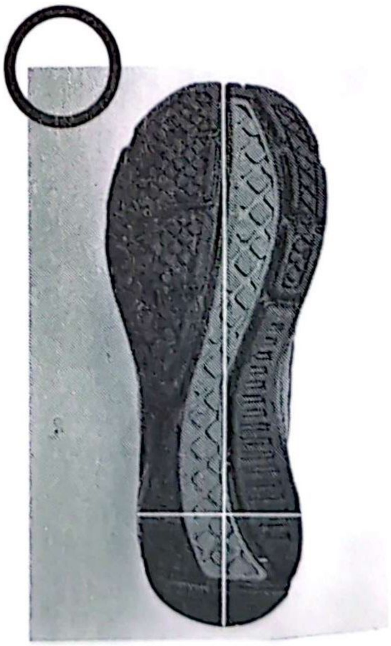


母趾球とかかとの真下が地面に接していればOK。

アウトソールの軸をチェック！



かかとから垂直に伸ばした線が人差し指よりも外側を通っている。



靴を裏返して確認する。かかとから垂直に伸ばした線が人差し指あたりを通っている。

CamScannerでスキャン

りだったり、後ろ寄りだったらNGです。

また、かかと側の接地面は、その靴を履いたとき、ご自身の足のかかとの真下にきちんとありますか？　実際のかかとよりも前や後ろにずれていませんか？

もし、前方の接地面とかかと側の接地面、そのどちらかひとつでもずれていると、ハイヒールの中で足が動きやすくなり、自然と足が爪先のほうへすべってしまいます。そんな状態では、重心が爪先寄りになってしまうのでNGというわけです。

さらに、ほかの靴と同じく、かかとのホールド感も大切です。ご自身のかかととハイヒールのかかと部分のカーブがぴったり合っていない場合、足が前にずれたり、かかとが靴からはずれてしまうことがあるので注意してください。

靴の先端が広いほどいい……〇？　×？

もちろん、爪先が締めつけられるほど先端が細くなっている靴は避けるべきでしょう。でも、広ければ広いほどいいということもありません。大きすぎる靴を履いたときと同様に、靴の中で足の指が泳いでしまうようでは、歩くたびに指に力が入ってし

まうからです。

さらに、靴の先端については、広さの問題とは別の問題があります。それは、**アウトソールをチェック**することでわかります。

足には中心軸というものがあり、かかとの真ん中から垂直に線を延ばすと、靴の先端部分ではその線が人差し指を通ります。この足のセンターを縦断するようなラインが中心軸です。

そして、正しく歩くためには、これと同じように中心軸が走っている靴を選ぶ必要があります。つまり、**アウトソールのかかとの真ん中から垂直に線を延ばしてみて、その延長線が人差し指あたりに位置する靴が正解**というわけです。

でも、靴の中心軸が外側にずれているものも珍しくなく、スニーカーでもよく見られます。中心軸がずれているだけで歩くたびに足首がぶれやすくなりますので、アウトソールのチェックも忘れないようにしましょう。

CamScannerでスキャン

おわりに

もし、あなたが人間型ロボットの開発者だったとして、日常生活をより快適に送る目的でロボットを作る場合、脚を左右に180度も開く「開脚」にこだわるでしょうか？　おそらく開脚ができるかどうかにはこだわらないことでしょう。それは、日常生活を楽しく快適に過ごすために開脚は必要ないからです。

私の治療院をおとずれるクライアントさんのなかには、からだに不調が現れるのは「柔軟性がないから」「筋力がないから」と思い込んでいる人がとても多い気がします。でも、治療院まで歩いてたどり着けるのであれば、柔軟性や筋力よりも、からだの使い方とバランスを変えることが、もっとも大切です。

からだの柔軟性を高めても、日常生活で使わなければ意味がありません。筋力をつけても日常で使わないのであれば、筋肉は落ちていきます。からだの機能を最大限に使いきることこそが健康や美容への近道というわけです。

今のからだの状態は、普段のからだの使い方からつくられています。つまり、いつものからだの使い方を正すことができれば、健康になっていきます。その基本は「正しく立つこと」「正しく歩くこと」です。そのことによってからだは変化していき、本来のからだになっていくのです。

とりわけ「歩くこと」は自己流ではなく、正しい方法をきちんとした指導者に教わるべきだと考えています。でも、なかなかそういった機会がない人も多いでしょう。

特に女性は、男性に比べてホルモンの影響で関節が柔らかくなりやすい、言い方を変えれば不安定になりやすいものです。そのため、常に体重を支えている足首の関節がずれやすく、放っておけばさらにそのずれは大きくなります。その結果、足首は太くなり、ひざは変形して、正しく歩くことができなくなってしまいます。

また、女性はおしゃれのためにいろいろなタイプの靴を履くため、その靴その靴に合わせた歩き方をしがちです。でも、本来の正しい歩き方ができるなら、スニーカーで歩くときのからだの使い方と、ヒールを履いたときのからだの使い方は同じなはず

ですから、普段いかに間違った歩き方をしているのか、おわかりになるでしょう。だからこそ、この本を参考に正しい歩き方をマスターしてほしいと願うのです。

「健康寿命」という言葉を聞いたことがあるでしょう。日常的・継続的な医療や介護に依存しないで、自分の心身で生命を維持し、自立した生活ができる生存期間のことです。

今、日本人の女性の平均寿命は87歳にもなりましたが、健康寿命は74歳。その差の13年間は介護が必要ということです。そして、平成28年の国民生活基礎調査（厚生労働省）のデータから、要介護になるおもな原因の77％近くが、骨折・転倒はもちろん認知症も含めて、もとは「足腰の機能低下」が関わっている、と私は考えています。

つまり、足腰が丈夫であること、しっかり歩けることが大切であり、男女問わずそういうからだを保つことができれば、介護を必要とするような寝たきりにはならず、生涯、健康的に暮らすことができるということです。そのためには、やはり正しく歩けるようになることがもっとも重要なのではないでしょうか。

CamScannerでスキャン

『健康とは人生を楽しむこと』
『健康は足から』
『足が丈夫なら人生は楽しい』
これらは私がいつも感じていることです。ぜひ、この本を活用して正しく歩けるようになってください。今すぐ、誰にでもできます。あとは行動するのみです。
最後になりましたが、本書を出版するにあたり、講談社の黒田宏子さん、ライターの大貫未記さんに感謝いたします。

柔道整復師・フットマスター　新保泰秀

CamScannerでスキャン